

พระครูญาณทัสสี

(พระอาจารย์คำดี ปภาโส)

คู่มือปฏิบัติธรรม

ของ

ท่านพระอาจารย์ คำดี ปภาสะเถระ

วัดถ้ำผาปู่เขานิมิตร

ต. นาอ้อ อ. เมือง จ. เลย

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ์

240/132 ซอยโรงพยาบาลศรีวิชัย (ติดกับสถานีรถทัวร์ปรับอากาศสายใต้)

ใกล้สามแยกไฟฉาย ถ.จรัญสนิทวงศ์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทร. 4127707, 4127709, 4127710

นายฉลอง อัมไพรวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

พ.ศ. 2532

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นคู่มือของผู้มุ่งต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อท่านผู้มุ่งต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้ถือเอาเป็นทางเดิน และเป้าหมาย เมื่อท่านผู้อ่าน นำไปพิจารณาตริตรองดูเหตุและผล แล้วตั้งใจปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้ ตามกำลังสติปัญญาของตน ข้าพเจ้าเห็นว่า คงจะเกิดผลและประโยชน์แก่ตน ไม่มากก็น้อย ในที่สุดขอท่านผู้อ่าน จงใคร่ครวญดู บางทีก็อาจถูกกับใจของตนเองบ้าง บางทีก็อาจจะผิดบ้าง เพราะจริตนิสัยของคนเราไม่เหมือนกัน ถึงอย่างไรข้าพเจ้าเข้าใจว่า ถ้าปฏิบัติดัดแปลง จริตนิสัยของตนเอง ให้เป็นไปตามธรรมเหล่านั้น เชื่อแน่ว่าคงเป็นบุญ เป็นกุศลได้ทีเดียว ไม่มากก็น้อย หนังสือที่เรียบเรียง ถ้ามิได้ถูกต้องตามอรรถธรรมแล้ว กรุณาได้โปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วย

พระอาจารย์คำดี (ปภาโส)

วัดถ้ำผาปู่ จ. เลย

สารบาญ

ทำวัตรย่อ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบลงระลึกว่า ข้าพเจ้าอภิวาทกราบไหว้ พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมด้วย กาย วาจา ใจ แล้วเงยขึ้น)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลงระลึกว่า ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ พระธรรมพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เงยขึ้น)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบลงระลึกว่า ข้าพเจ้าขอนอบน้อมกราบไหว้พระสงฆ์)

(กล่าวนโม ๓ จบ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(แล้วระลึกว่า)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อม แด่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

ขอถึงสรณะ

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก กำจัดภัยได้จริง

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก กำจัดภัยได้จริง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก กำจัดภัยได้จริง

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ (แม้วาระที่ ๒ นี้ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก กำจัดภัยได้จริง)

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ (แม้วาระที่ ๓ นี้ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก กำจัดภัยได้จริง)

คำกล่าวขอมอบร่างกายถวายชีวิต

พุทธัสสาหัง นิยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง ข้าพเจ้าขอมอบร่างกายถวายชีวิตอันนี้ แด่พระพุทธเจ้า

ธัมมัสสาหัง นิยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง ข้าพเจ้าขอมอบร่างกายถวายชีวิตอันนี้ แด่พระธรรมเจ้า

สังฆัสสาหัง นิยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง ข้าพเจ้าขอมอบร่างกายถวายชีวิตอันนี้ แด่พระสงฆ์อริยเจ้า

บทเจริญพุทธคุณ

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชา

จะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา ติ (กราบหมอบลงว่ากาเย)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง กรรมน่าเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า ด้วยกาย วาจา หรือใจ

พุทโธ ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง ขอพระพุทธเจ้าจงทรงงดโทษนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ เพื่อจะได้สำรวมระวังในพระ-พุทธเจ้าในกาลต่อไป (แล้วเงยขึ้น)

บทเจริญธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ (กราบหมอบลงว่ากาเย)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง กรรมน่าเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ในพระธรรม ด้วยกาย วาจา หรือใจ

ธัมโม ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง ขอพระธรรมจงทรงงดโทษนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม เพื่อจะได้สำรวมในพระธรรมในกาลต่อไป (เงยขึ้น)

บทเจริญสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ-

สังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ. (หมอบลงว่ากาเย)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง กรรมน่าเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในพระสงฆ์ ด้วยกาย วาจา หรือใจ

สังโฆ ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง ขอพระสงฆ์จงทรงงดโทษนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ เพื่อจะได้สำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป (เงยขึ้น)

เจริญพรหมวิหาร

(คำแผ่เมตตาแก่ตน)

อะหัง สุขิโต โหมิ เราจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
นิทุกโข โหมิ เราจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์เถิด
อะเวโร โหมิ เราจงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด
อัพพะยาปัชโฌ โหมิ เราจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนตนเถิด
อะนีโฆ โหมิ เราจงเป็นผู้ไม่ทุกข์กายทุกข์ใจเถิด
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ เราจงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด

(จบเมตตาตน)

แผ่เมตตาเพ่งไปแก่สัตว์และบุคคลทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุขทุกถ้วนหน้าเถิด

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด

สัพเพ สัตตา อัพพะยาปัชฌา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันเถิด

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กาย ทุกข์ใจเถิด

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด

(จบเมตตาสัตว์)

แผ่กรุณาแก่สัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

(จบกรุณา)

แผ่มุทิตาแก่สัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติอันได้แล้วเถิด

(จบมุทิตา)

แผ่อุเบกขาแก่สัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

กัมมะทายาทา เป็นผู้มีกรรมเป็นทายาท จักเป็นผู้รับผลของกรรมที่ตนกระทำไว้

กัมมะโยนี เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด เป็นผู้มีกรรมติดตาม

กัมมะพันธู เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์และพวกพ้อง

กัมมะปะฏิสะระณา เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ จักเป็นผู้กระทำกรรมอันใดไว้

กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ดีหรือชั่ว (บุญหรือบาป) สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นอยู่ในโลกนี้

ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ไปทุกถ้วนหน้า

(จบอุเบกขา)

อธิบายอานิสงส์อัปปมัญญาพรหมวิหารสี่

เรื่องพรหมวิหารนับว่าเป็นกิจจำเป็น ควรเจริญโดยแท้ เพราะเป็นธรรมอันเย็นใจของสัตว์โลกทั่วไป ตลอดถึงบิดาและมารดา วงศาคณาญาติ มิตรสหาย แลพวกพ้อง และสัตว์ทุกจำพวกด้วย และอีกประการหนึ่ง พรหมวิหารสี่นี้ เมื่อเจริญจนทำให้เกิดขึ้นในใจจริง ๆ แล้ว ย่อมระงับเวร และภัยพยาบาทได้เด็ดขาดด้วย

(ย่อพรหมวิหาร)

๑. เมตตา คือให้มีจิตรักใคร่ปรารถนา จะให้เรา เขา และสัตว์บุคคลทั้งหลายเป็นสุขทุกถ้วนหน้ากัน

๒. กรุณา คือให้มีจิตคิดเอ็นดูสงสารตัวเรา และสัตว์ทั้งหลายอื่น ๆ ที่ตกทุกข์ได้ยาก แล้วคิดช่วยให้ตัวเรา และสัตว์ทั้งหลาย พ้นจากทุกข์ทั้งปวง

๓. มุทิตา คือมีจิตอ่อนน้อม พลอยยินดี เมื่อตัวเรา และสัตว์บุคคลอื่น ได้รับความดีมีสุข

๔. อุเบกขา คือให้จิตวางเฉย ในเมื่อตัวเรา และสัตว์อื่น คนอื่น ได้รับความทุกข์ วิบัติ เดือดร้อน เศร้าหมอง เป็นทุกข์ แต่ถ้ามีหนทางจะช่วยได้ก็ให้ช่วย ไม่ใช่ว่าจะให้เฉยไปหมดทุกอย่าง คือให้วางเฉย แต่สิ่งที่ตนหมดความสามารถจะช่วยเท่านั้น

อธิบายการแผ่เมตตาจิต

การแผ่เมตตาจิตไปแก่ผู้อื่นนั้นมี ๒ อย่างคือ

๑. แผ่ไปเฉพาะคนที่เคารพรัก และคุ้นเคย มีบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์และอาจารย์ ญาติมิตรที่ใกล้ชิดของตน ไม่ทั่วไปแก่คนอื่น และสัตว์อื่นนี้อย่างหนึ่ง

๒. แผ่ทั่วไปจะคน หรือสัตว์ ประเภทไหน ๆ ก็ตาม ไม่เฉพาะเจาะจงคนนั้น คนนี้ ที่เราเห็นว่า มีรูป นาม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น เรียกว่าอัปปมัญญาพรหมวิหาร นี้อย่างหนึ่ง

แต่วิธีการแผ่เมตตาจิตโดยเจาะจงนั้น ท่านผู้รู้กล่าวว่า ผู้รับได้อานิสงส์มาก แต่ท่านผู้ที่แผ่เมตตาจิต ได้อานิสงส์น้อย

อย่างหลังคือ อัปปมัญญา ท่านกล่าวว่า เราท่านผู้ที่แผ่เมตตาจิตได้รับอานิสงส์มาก แต่มนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ได้รับอานิสงส์น้อย ดังนี้

ขออธิบายอัปปมัญญาพรหมวิหาร ถ้ามีโอกาสและเวลาพอ ควรจะแผ่เมตตาจิต ไม่เฉพาะเจาะจงอย่างที่แนะ เมื่อแผ่เมตตาแก่ตัวเรา และสัตว์ทั้งหลายอื่น ๆ จบอุเบกขาพรหมวิหารอัปปมัญญา วรรคต้นเสร็จแล้ว จึงแผ่เมตตาจิตเพ่งไปในหมู่มนุษย์และสัตว์ ๑๒ จำพวก ดังต่อไปนี้

แผ่เมตตาจิตให้แก่สัตว์ ๑๒ จำพวก

๑. สัพเพ สัตตา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๒. สัพเพ ปาณา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๓. สัพเพ ภูตา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๔. สัพเพ ปุคคะลา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๕. สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๖. สัพพา อิตถิโย อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๗. สัพเพ ปุริสา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๘. สัพเพ อะริยา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๙. สัพเพ อะนะริยา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๑๐. สัพเพ เทวา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๑๑. สัพเพ มะนุสสา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

๑๒. สัพเพ วินิปาติกา อะเวรา อัพพะยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

อธิบายเมื่อเราแผ่เมตตาวรรคต้นให้แก่สัตว์ ๑๒ จำพวกจบแล้ว จงแผ่กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้สัตว์ ๑๒ จำพวกต่อไปอีกจนหมดอุเบกขา

แผ่กรุณาให้แก่สัตว์ ๑๒ จำพวก

๑. สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๒. สัพเพ ปาณา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๓. สัพเพ ภูตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๔. สัพเพ ปุคคะลา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๕. สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๖. สัพพา อิตถิโย สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๗. สัพเพ ปุริสา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๘. สัพเพ อะริยา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๙. สัพเพ อะนะริยา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๑๐. สัพเพ เทวา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๑๑. สัพเพ มะนุสสา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๑๒. สัพเพ วินิปาติกา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

(จบแผ่กรุณา)

แผ่มุทิตาจิตให้สัตว์ ๑๒ จำพวก

๑. สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๒. สัพเพ ปาณา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๓. สัพเพ ภูตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๔. สัพเพ ปุคคะลา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๕. สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๖. สัพพา อิตถิโย ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๗. สัพเพ ปุริสา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๘. สัพเพ อะริยา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๙. สัพเพ อะนะริยา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๑๐. สัพเพ เทวา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๑๑. สัพเพ มะนุสสา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

๑๒. สัพเพ วินิปาติกา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

(จบแผ่มุทิตาจิต)

แผ่อุเบกขาให้แก่สัตว์ ๑๒ จำพวก

๑. สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๒. สัพเพ ปาณา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๓. สัพเพ ภูตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๔. สัพเพ ปุคคะลา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๕. สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา กัมมัสสะกา กัมมะทา-ยาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริส-สันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๖. สัพพา อิตถิโย กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๗. สัพเพ ปุริสา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๘. สัพเพ อะริยา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๙. สัพเพ อะนะริยา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๑๐. สัพเพ เทวา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๑๑. สัพเพ มะนุสสา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

๑๒. สัพเพ วินิปาติกา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ

(จบอุเบกขา)

ความหมายของสัตว์ ๑๒ จำพวก

สัพเพ สัตตา หมายถึงมนุษย์ทั้งหลาย และสัตว์ทั่วไปในโลก

สัพเพ ปาณา สัตว์เล็กทั้งหลายในน้ำ และบนบก

สัพเพ ภูตา ภูตผีทั้งหลายทั้งปวง

สัพเพ ปุคคะลา บุคคลชาย และหญิงในโลก

สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา หมู่หนอนภายในตัวตนเราท่าน

สัพพา อิตถิโย หญิงทั้งหลายในโลก

สัพเพ ปุริสา ชายทั้งหลายในโลก

สัพเพ อะริยา พระอริยบุคคลทั้งหลาย

สัพเพ อะนะริยา รวมทั้งมนุษย์ทั้งหลายในโลก

สัพเพ เทวา เทวดาทั้งหลาย

สัพเพ มะนุสสา มนุษย์ชาย หญิง ทั้งหลายในโลก

สัพเพ วินิปาติกา เปรตทั้งหลาย มีอสุรกายเปรตเป็นต้น

อัปปมัญญาภาวนา ซึ่งจำแนกออกเป็น ๔ อย่างนั้น จะมาละข้าศึกในจิต ๔ อย่าง ที่เนื่องมาจากโทสะเป็นเค้ามูล และบาปธรรมที่เป็นข้าศึก แปรเนื่องมาจากโทสะ ๔ ประการนั้น คือ

๑. พยาบาท ความที่คิดแช่งสัตว์นั้น ๆ ให้พินาศสาบสูญไปเสีย ไม่ให้มีตนตัวอยู่ได้ อันนี้เป็นบาปธรรมอย่างหนึ่ง แรงกล้านัก ซึ่งนับว่าเป็นบาปอกุศลกรรมบถที่ ๙ ในส่วนมโนพยาบาทนี้เป็นที่หนึ่ง

๒. วิหิงสา ความที่จิตคิดจะให้สัตว์บุคคลอื่น ลำบากกาย ลำบากใจ ทนทุกข์ต่าง ๆ แต่ไม่มีคิดพยาบาท อันนี้เรียกว่า วิเหสา (วิหิงสา) ที่ ๒ เบากว่าพยาบาท

๓. อรติ ความที่จิตได้รู้ได้เห็น สมบัติ สุข ลาภ ยศ ของผู้อื่นแล้ว แปรปรวนเสื่อมสูญหายไปเสีย เช่นนี้ชื่อว่า อรติ ความไม่ยินดี เป็นที่ ๓ เบากว่าวิเหสานั้น

๔. ปฏิโฆ ความที่จิตถูกกระทบกระทั่งไม่สงบ เพราะปรารภอาการของสัตว์บุคคลอื่น ที่ประพฤติเป็นไปต่าง ๆ ให้ขึ้งเคียด เป็นไปในจิตไม่สงบลงได้ อันนี้ชื่อว่า ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งเป็นที่ ๔ เบาลงกว่าอรตินั้น

อัปปมัญญาภาวนาทั้ง ๔ นั้น เป็นเครื่องมือปราบอุปกิเลสทั้ง ๔ เหล่านี้โดยตรงตามลำดับ ชอบมากคือ

เมตตา เป็นเครื่องมือปราบ พยาบาทโดยตรง

กรุณา เป็นเครื่องมือปราบ วิเหสาโดยตรง

มุทิตา เป็นเครื่องมือปราบ อรติโดยตรง

อุเบกขา เป็นเครื่องมือปราบ ปฏิฆะโดยตรง

เมื่อบุคคลมาเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นประจำแล้ว ก็จะปราบปรามอุปกิเลส มีพยาบาทเป็นต้น ให้เบาบางถึงพินาศสาบสูญหายไป จากจิตสันดานของตนได้ การที่พุทธบริษัททั้ง ๔ ต้องเจริญอัปปมัญญาทั้ง ๔ ตามที่แนะและอธิบายมาแล้วนั้น ทุกเช้าเย็นไม่ควรให้ขาดเลย

(จบอัปปมัญญาพรหมวิหารสี่)

อาราธนาพระปริตต์

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

อาราธนาเทศน์

พรหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ สันตีธะ สัตตาปประชักขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

อาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

อาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ

อาราธนาศีลอุโบสถ

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ (ถ้าคนเดียวให้เปลี่ยน มะ เป็น มิ และ มะยัง เป็น อะหัง)

อธิบายศีล ๕ ประการ

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นฆ่า)

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้โดยอาการแห่งขโมย นับแต่ด้ายและเข็มเล่มหนึ่งขึ้นไป)

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากประพฤติผิดในกาม คือ ประพฤติล่วงประเวณี ในบุตรและภรรยาของคนอื่นที่เขาหวงแหน)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากพูดเท็จคำไม่จริง และหลอกลวงอำพรางท่านผู้อื่นให้หลงเชื่อ)

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย)

(จบศีล ๕ ประการ)

อธิบายศีล ๘ ประการ

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. อะพรหมมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการร่วมสังวาสกับหญิงและชาย จะรับสิ่งของต่อกันและกันก็ไม่ควรเลย)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการกินอาหารในเวลาวิกาล นับแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณวันใหม่)

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนามาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการดูเครื่องละเล่นต่างๆ มีดีดสีตีเป่า

ฟ้อนรำขับร้อง และงดเว้นการประดับประดาตกแต่งร่างกายเหมือนชายหนุ่มหญิงสาว ด้วยเครื่องย้อมเครื่องทาต่าง ๆ)

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการนั่งและนอนที่สูงใหญ่ ภายในมีนุ่นและสำลี ที่เรียกว่าฟูก หรือเบาะที่สูงใหญ่ คือเตียงตั้งสูงเกินกว่า ๑๐ นิ้วกับ ๕ กระเบียด ถ้าสูงเกินกว่านั้น ขึ้นนั่งนอนไม่ได้ เว้นแต่มีฝาสามด้าน คือ มีพนักโดยรอบ จะสูงเกินกว่าที่กำหนดก็นั่งนอนได้)

(จบศีล ๘ อุโบสถ)

อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ

๑. ปาณาติบาต ทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง (คือฆ่าสัตว์)

๒. อทินนาทาน ถือเอาสิ่งของเขาที่เจ้าของมิได้ให้ ด้วยอาการแห่งขโมย

๓. กาเมสุมิจฉาจาร ประพฤติผิดในกาม (กายกรรม ๓ อย่างนี้พึงเข้าเหมือนอย่างศีล ๕ นั่นเอง)

๔. มุสาวาท พูดเท็จคำไม่จริง ข้อนี้ก็เหมือนกับศีล ๕ จัดเป็นวจีกรรม คือ ทำบาปด้วยวาจา ๔ อย่าง

๕. ปิสุณาวาจา พูดส่อเสียด คือ ได้ฟังคำของคนข้างนี้ แล้วนำไปบอกคนข้างโน้น เพื่อทำลายพวกข้างนี้บ้าง หรือได้ฟังของคนข้างโน้นนำมาบอกข้างนี้ เพื่อทำลายพวกโน้นบ้าง ยุพวกที่พร้อมเพรียงกันให้แตกกันบ้าง

ส่งเสริมพวกที่แตกกันบ้าง ชอบใจในคนที่แตกกันบ้าง ชอบใจในคนที่แตกกันเป็นพวก ยินดีในความแตกกันเป็นพวก และกล่าววาจาที่ทำให้แตกกับพวก

๖. ผรุสวาจา พูดคำหยาบที่เป็นโทษ อันเผ็ดร้อนแก่บุคคลอื่น อันใกล้ต่อความโกรธ ไม่เป็นไปเพื่อความสงบจิต

๗. สัมผัปปลาปะ พูดเพ้อเจ้อ คือพูดในเวลาไม่ควรพูด พูดในเรื่องที่เป็นไม่จริง พูดไม่เป็นประโยชน์ พูดไม่เป็นธรรม เป็นวินัย กล่าววาจาที่ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีหลักฐานอ้างอิง ไม่มีที่สุด และไม่ประกอบด้วยประโยชน์โดยกาลไม่ควร

๘. อภิชฌา โลภอยากได้ของเขา คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีความโลภมาก คือเพ่งเล็งทรัพย์ อันเป็นอุปกรณ์ เครื่องปลื้มใจ ของผู้อื่นว่าของผู้อื่นพึงมาเป็นของตนเถิด

๙. พยาบาท ปองร้ายเขา คือดำริในใจอันชั่วช้าว่า ขอบุคคลเหล่านี้จงถูกฆ่าบ้าง จงถูกทำลายบ้าง จงขาดสูญบ้าง อย่าได้มีแล้วบ้างดังนี้

๑๐. มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม คือมีความวิปริตว่าผลแห่งทานไม่มี ผลแห่งการบูชานี้ไม่มี ผลแห่งการเซ่นสรวงไม่มี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีให้แล้วไม่มี ผลแห่งการทำชั่วไม่มี โลกหน้าไม่มี สัตว์ทั้งที่เป็นอุปาติกะไม่มี สมณะพราหมณ์ทั้งหลายผู้ดำเนินชอบ ปฏิบัติชอบ ผู้ทำโลกนี้โลกหน้า ให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง แล้วสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ ว่าไม่มีในโลกนี้ดังนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายเรียกมิจฉาทิฏฐิ

(จบอกุศลกรรมบถ ๑๐)

กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ

จัดเป็นกายกรรม ๓ อย่าง

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี ละการฆ่าสัตว์ เว้นการฆ่าสัตว์

๒. อะทินนาทานา เวรมณี ละการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้ เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี ละการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

จัดเป็นวจีกรรม ๔ อย่าง

๔. มุสาวาทา เวรมณี ละการพูดเท็จ เว้นจากการพูดเท็จคำไม่จริง

๕. ปิสุณายะวาจายะ เวรมณี ละจากพูดส่อเสียด เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด

๖. ผะรุสายะวาจายะ เวรมณี ละจากการพูดคำหยาบ เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ กล่าวแต่วาจาที่ไม่มีโทษ ไพเราะหูคนอื่นชวนให้รักและจับใจ เป็นวาจาของชาวเมืองหรือผู้ดี คนส่วนมากรักใคร่และชอบใจ

๗. สัมผัปปะลาปา เวรมณี ละจากการพูดเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

จัดเป็นมโนกรรม ๓ อย่าง

๘. อะนะภิชฌา เป็นผู้ไม่โลภมาก ไม่เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์สิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตน

๙. อะพะยาปาทะ เป็นผู้มีจิตไม่พยาบาท มีความดำริใจไม่ชั่วช้า ว่าคนเหล่านี้จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีแต่ความสุข รักษาตนเถิด ดังนี้

๑๐. สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบตามคลองธรรม คือความเห็นไม่วิปริต ว่าผลแห่งทานที่ให้แล้วมีอยู่โลกนี้ และโลกหน้ามีอยู่ คุณบิดามารดามีอยู่ สัตว์ทั้งหลายอุปาติกะมีอยู่ สมณะและพราหมณ์มีอยู่ ผู้ดำเนินปฏิบัติชอบ ผู้ทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม มีอยู่ในโลกดังนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายเรียกว่า "สัมมาทิฏฐิ"

ขยายความ
เรื่องศีล ๕ ศีล ๘ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ

๑. ปาณาติปาตา และ ๒. อะทินนาทานา สองสิกขาบทนี้พึงรู้ว่า ทำเองก็ขาดเสียศีล ใช้ให้ผู้อื่นทำก็ขาดเสียศีลเหมือนกัน เช่นเราใช้เขาฆ่าสัตว์ หรือใช้ให้เขาลักฉ้อหรือโกงเขา และพึงเข้าใจว่า คำว่าทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เรียกว่าฆ่าสัตว์มีชีวิตให้ตาย คือหมายความว่า สัตว์นั้นตายด้วยเจตนาของเรา ตั้งใจฆ่าสัตว์นั้นให้ตาย ศีลเราจึงขาด อีกอย่างหนึ่งเราปัดกวาดลานวัด หรือที่อยู่อาศัยของเรา ถ้ามีตัวสัตว์ เช่นมดง่ามหรือปลวกมีมาก ถ้าไม้กวาดของเราแข็ง และเราก็รู้อยู่ว่ามีสัตว์เหล่านั้นอยู่ที่นั่น ถ้าเรากวาดไป สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจะต้องตายเช่นนี้ หากขืนกวาดไปสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นตาย ศีลของเราก็ขาดเสียศีลได้ หรือปลวกขึ้นกุฏิหรือศาลาและที่อยู่อาศัยของเรา เราค่อยๆ เอาผ้าปัดทำลายทางเดินของมันและระวังอย่าให้มันตาย แต่เผอิญบางตัวตายเสีย เช่นนี้ตามหลักท่านกล่าวว่า ศีลของเราไม่ขาด แต่อาจเศร้าหมองนิดหน่อยเท่านั้น

หรือถ้าเราไม่รู้ไม่เห็นเลย เดินจงกรมไปเหยียบสัตว์ตายมากมาย ศีลของเราก็ไม่ขาดเสีย เพราะเราไม่รู้ ไม่เห็น และไม่มีเจตนา

๒. อทินนาทาน การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้นั้น ถ้ามีจิตคิดจะลักเอาของเขาจริง ๆ ศีลขาดเสีย ให้เข้าใจดังในที่แนะแล้ว สิกขาบทที่ ๓ ถึงสิกขาบทที่ ๘ ทำเองจึงขาดศีล ใช้ให้คนอื่นทำไม่ขาดศีล ตามหลักท่านกล่าว

๓. กาเมสุมิจฉาจาร ประพฤติผิดในกาม มีองค์ ๒ คือ กายกับใจกำหนัด และประพฤติล่วงประเวณี ในบุตรภรรยาสามีของเขาจริงๆ ก็เสียศีลแท้ข้อสามนี้ในศีลแปดเหมือนกัน

๔. มุสาวาท ที่ว่าพูดเท็จคำไม่จริง ถ้าเราตั้งเจตนาพูด หรือตั้งใจพูดโกหก (ตั๋ว) เขาจริง ๆ ศีลของเราก็ขาดเสียแท้ เช่นเราพูดว่าไปแล้วจะกลับมา เมื่อถึงเวลาแล้วเกิดขัดข้องอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นนี้ ศีลก็ไม่ขาดเสีย หรือตั้งใจจะพูดให้เป็นความจริง เลยกลายเป็นความไม่จริง หรือพูดโดยลืมสติเช่นพูดด่วนไปเช่นนี้ ถึงแม้คำพูดนั้นจะพูดผิดพลาดไป ก็ไม่ขาดเสียศีล

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา สุราและเมรัยนี้ ถ้าเราดื่มให้ล่วงลำคอลงไปแล้ว ศีลก็ขาดเสีย ถึงจะดองยากินก็ไม่ได้ ถ้าเราจะดองเอายากิน ให้เอาน้ำร้อนธรรมดาผสมกับสุรา แล้วดมดูกลิ่นของสุรา จนกระทั่งไม่มีกลิ่นสุราสักนิดเลย จึงทำเป็นยากินได้ ถ้ายังมีกลิ่นสุราอยู่กินไม่ได้ ถ้าเราดื่มหรือกินให้ล่วงลำคอเข้าไป ศีลของเราขาดแท้

๖. วิกาละโภชะนา เว้นจากการกลืนกินอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้วไป คำว่าอาหารพึงเข้าใจดังนี้ เช่นผลไม้ต่าง ๆ รับประทานไม่ได้ แต่มะขามป้อม สมอ ผลไม้เหล่านี้รับประทานได้ในเวลาวิกาล นอกจากนั้นยังมี

เภสัช ๕ เช่นว่า น้ำอ้อย น้ำตาล น้ำผึ้ง ที่ไม่ผสมปะปนอาหาร ก็รับประทานได้ในตอนค่ำเหมือนกัน (และผลไม้ที่ควรทำน้ำปานะก็เข้าใจกันดี)

๗. นัจจะคี และมาลา รวมเป็นข้อเดียวกัน แต่ความหมายคนละอย่าง นัจจะคี ที่ว่าเว้นจากการดูเครื่องเล่นต่างๆ เช่นฟ้อนรำ ขับร้อง เครื่องประโคมดนตรีต่าง ๆ ท่านห้ามทั้งนั้น ถ้าเรามีเจตนาไปดู ศีลของเราขาด ถ้าเรามีความยินดีและพอใจฟัง ท่านว่าศีลของเราต้องขาด

ความหมายของคำว่า มาลา นั้นได้แก่การตกแต่งกาย การลูบไล้ ทัดทรงด้วยดอกไม้ และของหอม ทาเพื่อความสวยงาม เช่นนี้เป็นการผิดศีลธรรมแท้ ถ้าทาเพื่อบำบัดโรคภัย ท่านอนุญาตไม่ทรงห้าม เพราะไม่มุ่งเพื่อความสวยและความงาม

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา ที่ว่าเว้นจากการนั่งนอน ที่สูงใหญ่นั้น ให้เข้าใจตามหลักสิกขาบทที่ ๘ ที่ได้อธิบายมาก่อนแล้ว ที่นี้จะแนะแต่เบาะ และฟูกที่ทรงอนุญาตให้นั่งและนอนได้ ฟูกที่ยัดด้วยผ้า ฟูกที่ยัดด้วยหญ้าอ่อน ฟูกที่ยัดด้วยใบไม้ (ยกเว้นใบพิมเสน) ใบไม้ ใบกล้า และใบไม้อย่างอื่น ๆ ท่านทรงอนุญาต ทำเป็นไส้ยัดฟูกและเบาะนั่ง นอนได้

ขออธิบายเรื่องวิกาละโภชะนา ย้ำอีกหน่อยเพื่อจะได้เข้าใจ ถ้าผู้ต้องการฉันเพล ถ้ามีนาฬิกา บางครั้งก็เอาแน่ไม่ได้ เช่นนาฬิกายังไม่เที่ยง แต่ตะวันเที่ยงแล้ว หรือบ่ายแล้ว เช่นนี้ เราฉันอาหาร ศีลของเราก็ขาดเหมือนกันในสิกขาบทนี้ไม่พ้นโทษ ด้วยเราใช้สัญญาเอา เราควรเข้าใจไว้

เรื่องกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้น ขอให้ท่านผู้อ่าน และผู้ฟังทั้งหลายจงจดจำให้ได้ และพิจารณาความหมายให้ตลอดแจ่มแจ้งชัดใจ ถ้าเราฟังและอ่านไม่เข้าใจในความหมายแล้ว เลยไม่เกิดประโยชน์ การประพฤติและปฏิบัติ

ก็เพื่อละความชั่ว ประพฤติความดีทั้งหลาย ความชั่วได้แก่บาปอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้นเอง ความดีได้แก่บุญกุศล หรือการปฏิบัติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้นแหละ

ศีลกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ มีสมุฏฐาน ๓ ประการ คือเกิดทางกายกับทางจิตหนึ่ง วาจากับจิตหนึ่ง ลำพังจิตหนึ่ง ทำด้วยความจงใจประกอบด้วยศีลสิกขาบทใดบทหนึ่ง ศีลจะทำลายสิกขาบทไหนก็ตาม ต้องประกอบจิตเข้าด้วย เพราะจิตเป็นตัวศีล หรือว่าเจตนาเป็นตัวศีล นอกนั้นเป็นตัวศีลบ้าง เป็นประโยคของศีลบ้าง เจตนาที่ว่าเป็นตัวศีลนั้น หรือว่าจิตเป็นตัวศีลนั้น ก็เพราะจิตเป็นผู้งดเว้นในองค์ศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ สิกขาบทก็ตาม ต้องมีจิตงดเว้นจากการกระทำบาป ๕ อย่าง ๘ อย่าง ๑๐ อย่าง หรือ ๒๒๗ อย่างเสียก่อน จึงจะเป็นศีล เป็นธรรมได้ ถ้าพูดถึงความจริงของศีลแล้ว ได้แก่จิตดวงเดียวเท่านั้น ที่กล่าวตามหลักว่าศีล ๕ ศีล ๘ หรือ ๒๒๗ นั้นเป็นอาการทำบาปเฉยๆ การที่ท่านชี้ถึงจิตดวงเดียวนั้นเป็นตัวศีล เราจะไปฆ่าสัตว์ก็เพราะจิตเรานึกคิดก่อน จนกระทั่งขโมย-ประพฤติผิดในกาม กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย เหล่านี้สำเร็จอยู่ที่จิต ถ้าเรารักษาจิตของเราดวงเดียวเท่านั้น แล้วไปหมดในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ๒๒๗ นี้แหละท่านผู้รู้ทั้งหลาย จึงหมายเอาจิตดวงเดียวเป็นตัวศีล เพราะจิตเป็นใหญ่ ของทุกอย่างสำเร็จแล้วด้วยใจ หรือจิต ในพุทธภาษิตท่านกล่าวไว้ว่า "เจตะนาหัง ภิกขะเว สีลัง วะทามิ" เจตนาการงดเว้นจากการทำบาปทั้งหลายเป็นตัวศีล ส่วนองค์ศีลนั้น เป็นเพียงสิกขาข้อห้าม กิริยาที่ทำผิดในข้อห้าม หรือสิกขาบทนั้นๆ เรียกว่าประโยคของศีล คือความปรกติของ กาย วาจา โดยสุจริตนี้ เป็นศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ ปรกติกาย วาจา จิตนี้ เป็นศีลกรรมบถ ๑๐ *(จบอธิบายเรื่องศีลโดยสังเขป)*

อานิสงส์รักษาศีลกรรมบถ ๑๐

พระพุทธเจ้าตรัสแก่พราหมณ์ว่า ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายบางพวกในโลกนี้ ที่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ก็เพราะเหตุประพฤติปฏิบัติชอบ สำรวมรักษาศีลกรรมบถ ๑๐ ประการ เว้นจากอกุศล ๑๐ ประการ บริสุทธิ์ด้วยดีแล้ว ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ถ้าบุคคลชายหญิงเหล่านั้น พึงปรารถนา หวังว่า โอหนอ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เราพึงเข้าถึงพวกกษัตริย์มหาศาล พราหมณ์มหาศาล คฤหบดีมหาศาลเถิด ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมาได้เป็นได้ หรือว่าจะปรารถนาหวังว่า เบื้องหน้าแต่ตายแล้วเพราะกายแตก :–

เราพึงเข้าถึงพวกเป็นเทวดาชั้นดาวดึงส์ เป็นเทวดาชั้นยามา

ความเป็นเทวดาชั้นดุสิต ความเป็นเทวดาชั้นนิมมานะระดี

ความเป็นเทวดาชั้นประระนิมมิตะวะสะวัตดี หรือปรารถนาเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เราพึงเข้าถึงพวกเป็นเทวดาที่เนื่องในหมู่พรหมเถิด

เราพึงเข้าถึงความเป็นเทวดาชั้นประริตตาภา ความเป็นพวกเทวดาชั้นอัปปะมาณาภา

ความเป็นพวกเทวดาชั้นอัปปะมาณะสุภะ ความเป็นพวกเทวดาชั้นสุภะกิณหะกะ

ความเป็นเทวดาชั้นเวหัปผะละ ความเป็นพวกเทวดาชั้นอะวิหา

ความเป็นพวกเทวดาชั้นอะตัปปา ความเป็นพวกเทวดาชั้นสุทัสสา

ความเป็นพวกเทวดาชั้นสุทัสสี ความเป็นเทวดาชั้นอะกะนิฏฐา

ความเป็นพวกเทวดาชั้นผู้เข้าถึงอากาสาณัญจายะตะนะภพ ความเป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงวิญญาณัญจายะตะนะภพ

ความเป็นพวกเทวดา ผู้เข้าถึงชั้นอากิญจัญญายะตะนะภพ

ความเป็นเทวดาผู้เข้าถึง เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะภพ

: ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ถ้าบุคคลชายหญิง ประพฤติปฏิบัติดี และสำรวมรักษาศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ละอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ บริสุทธิ์ด้วยดีแล้ว พึงปรารถนาหวังว่า เราพึงทำเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติ อันไม่มีอาสวะ ให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว เข้าถึงอยู่ในชาตินี้เถิด ข้อเป็นฐานะที่จะมีได้เป็นได้ คือบุคคลนั้นพึงทำเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติ อันไม่มีอาสวะ เพราะสิ้นอาสวะ ให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง เข้าถึงอยู่ในชาตินี้นั้น เป็นเพราะเหตุอะไร เป็นเพราะบุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติดี สำรวมรักษาศีลกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั้นแหละ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอย่างนี้แล้ว พวกพราหมณ์และคฤหบดีชาวบ้านสาละ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีจักษุจะเห็นรูปดังนี้ พวกข้าพระองค์นี้ขอถึงพระโคดมผู้เจริญ พระธรรม และพระภิกษุสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ขอพระโคดมผู้เจริญ จงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา) ผู้ถึงพระรัตนตรัย เป็นสรณะตลอดชีวิต จำเดิมแต่วันนี้ไป ฉะนี้แล เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ *(จบอานิสงส์กุศลกรรมบถ ๑๐ แต่สังเขป)*

วจีกรรม ๔ อย่าง

๑. มุสาวาท พูดเท็จ

๒. ปิสุณาวาจา พูดส่อเสียด

๓. ผรุสวาจา พูดคำหยาบ

๔. สัมผัปปลาปะ พูดเพ้อเจ้อ

แต่จะนำมาอธิบาย เฉพาะปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัปปลาปะ แต่มุสาวาท จะไม่นำมาอธิบายในที่นี้ เพราะตามหลักก็อธิบายเนื้อความ ก็แจ่มแจ้งอยู่ จึงไม่จำเป็นจะนำมาอธิบายในที่นี้

ปิสุณาวาจา พูดส่อเสียด การพูดส่อเสียด แม้เจตนาเป็นมูลเหตุให้พูดวาจานั้นออกมา และเจตนานั้นแล ที่ประสงค์เอาในที่นี้ หมายเอาเจตนาของผู้ที่มีใจสกปรก มุ่งเพื่อให้เขาแตกกัน หรือทำตัวเพื่อให้เขารักตน จัดเป็นปิสุณาวาจา และปิสุณาวาจานั้น ทำให้ผู้ที่มีคุณธรรมน้อยให้แตกกัน ก็มีโทษน้อย ทำผู้ที่ทรงคุณธรรมมากให้แตกกัน ก็มีโทษมาก บาปมาก และองค์แห่งปิสุณาวาจา ๔ อย่างคือ :-

๑. มีผู้ที่ตนจะพึงทำให้แตกกัน หรือมุ่งให้เขาแตกกัน

๒. มุ่งให้เขารักตน

๓. ความพยายาม เกิดจากความคิดนั้น

๔. มีคนเข้าใจความมุ่งหมายนั้น

คำพูดส่อเสียดหรือยุยง ร้ายแรงมาก เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่าสามารถทำลายความสามัคคี ลองคิดดูเถิด คนเรารักกันดี ๆ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันดี ๆ อยู่ด้วยกันดี ๆ มีคนอื่นมายุยงให้เขาแตกกัน เกลียดชังกัน เลิกช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มันร้ายขนาดไหน แล้วพิจารณาดูเถิด เป็นความชั่วร้าย เสียหายถึงขนาดไหน ในทางพระศาสนา ผู้ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน พระพุทธเจ้าทรงปรับโทษอย่างหนัก และคติอันที่เป็นไปของเขา เมื่อตายไป

คือนรกเป็นที่อยู่ของเขา ความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันนี้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องปรารถนา ในหมู่กัลยาณชนทุกประเภท ถ้าใครก็ตาม ที่ยังสามารถบังอาจพูดทำลายความสามัคคี ยุยงให้แตกร้าวจากกัน ดังกล่าวแล้วนั้น จงถือว่าเป็นคนเลวร้ายที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ฉลาดรู้จริง จึงควรระมัดระวังคำพูดเป็นอย่างยิ่ง แม้เห็นว่าคำพูดเป็นคำจริง แต่เมื่อพูดออกไปแล้ว คนเขาต้องแตกกัน ฮือเหมือนแม่ผึ้งถูกรมควันไฟ หรือควันยาฉุนฉะนั้น

ผรุสวาจา พูดคำหยาบ คำที่ว่าพูดหยาบ ตามหลักอรรถกถา อธิบายตามหลักของท่านบ้าง ตามมติอัตโนมัติของข้าพเจ้าบ้าง และตามหลักของท่านว่า วาจาใด อันบุคคลทำตนเองบ้าง ทำผู้อื่นบ้าง ให้กล้าแข็ง ด้วยวาจาใดกล้าแข็งด้วยลำพังตนเอง คือเป็นวาจาที่ทำให้ผู้อื่น ได้ยินได้ฟัง ไม่สบายหูไม่สบายใจ วาจานั้นชื่อว่า ผรุสวาจา จัดเป็นวาจาหยาบคาย ทำให้ผู้ได้ยินได้ฟังแล้วรักไม่ลง วาจาหยาบคายนี้ มิใช่ว่าแต่มนุษย์คนเรา แม้สัตว์ดิรัจฉานก็ไม่ชอบ รวมความว่าผรุสวาจา พูดคำหยาบคาย เกิดจากโทสะ หรือความโกรธ และสรุปความตอนนี้ว่า คำหยาบคือคำที่พูดออกมาจากจิตใจหยาบหรือบางคนที่อ่อนน้อมถ่อมตนเป็นปกตินิสัยดีอยู่แล้วนั้น แต่ถ้าได้ฟังคำหยาบหรือคำด่าเป็นประจำบ่อย ๆ เขาก็เกิดกล้าแข็ง กลายเป็นคนพูดหยาบขึ้นทีละน้อย จนขั้นสุดท้าย แล้วนานเข้า ก็กลายเป็นคนพูดคำหยาบคายพอ ๆ กันกับคนที่ดุด่า ให้สังเกตดู ลูกสะใภ้ที่ถูกเขาดุด่าทุกวันเถอะ ด่ามา ก็ด่าตอบไป ตอบมา ก็ตอบไป เพราะโทสะความโกรธ ทำให้ใจแข็งกล้า ปากเลยแข็งกล้าไปตามด้วย นี้แปลว่า ทำให้คนอื่นกล้าแข็ง หรือพูดคำหยาบคายไปตามด้วย พระพุทธเจ้าทรงเตือนไว้ว่า ท่านอย่าพูดคำหยาบคายกับใคร ๆ ทั้งนั้น เพราะเมื่อถูกเขาว่า เขาก็ตอบท่านบ้างเหมือนกัน คำหยาบนั้น ต้องมาจากเจตนาที่

หยาบ ถ้าเจตนาไม่หยาบ แม้จะพูดหยาบ ท่านไม่จัดเป็นคำหยาบ เพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้ง คือท่านยกเรื่องมาแสดงว่า ยังมีเด็กชายคนหนึ่ง ดื้อดึงไม่เชื่อถ้อยคำของพ่อแม่ที่ห้ามไม่ให้ไปเที่ยวป่า แม่หมดหนทางที่จะห้ามได้ แม่จึงด่าขึ้นว่า "ไป๊ ! ให้แม่ควายดุ ๆ จงไล่มึงเถอะ" เมื่อเด็กคนนั้น ไปถึงป่าแล้ว ก็เจอเข้ากับแม่ควายจริง ๆ อยู่ในป่าแห่งนั้น เด็กนั้นจึงทำสัจกิริยาขึ้นว่า " แม่ของเรา กล่าวคำใดแต่เพียงปาก คำนั้นจงอย่าเกิด อย่ามีขึ้นเถิด แม่เราคิดสิ่งใดด้วยใจ สิ่งนั้น จึงเกิด จึงมีขึ้นเถิด" แม่ควายนั้นก็หยุดอยู่กับที่ เหมือนกับจับผูกไว้ฉะนั้น นิทานนี้หมายความว่า แม่ของเด็กนั้น จะดุด่าสาบแช่งอย่างนั้นก็แต่เพียงปาก ใจหาได้คิดอย่างนั้นไม่ ฟังแต่คำพูดก็รู้สึกว่าหยาบ แต่ที่จริงหาได้หยาบไม่ เพราะใจไม่หยาบ เรื่องเด็กเจอควายดุนี้ ใช้ได้เพียงเป็นตัวอย่างเท่านั้น ในชีวิตประจำจริง ๆ อย่าได้ไปเสี่ยง ดีไม่ดีจะถูกแม่ควายขวิดตายเปล่า ท่านว่าประโยคความพยายาม หรือการกระทำเกิดจากความพยายาม แม้จะตัดความรักเช่นนี้ ก็ไม่จัดเป็นคำหยาบ เพราะจิตอ่อน จริงอยู่บางครั้ง พ่อแม่กล่าวกับลูก ๆ ว่า ขอให้โจรตัดพวกเจ้าเป็นท่อนน้อย ท่อนใหญ่ ความจริงท่านหาได้ประสงค์อย่างนั้นไม่ พ่อแม่ถึงแม้ริ้นยุงก็ไม่ให้กัด และรบกวนบุตรธิดาเลย บางครั้งอุปัชฌาย์อาจารย์ ดุด่าลูกศิษย์ว่า พวกนี้ไม่มีหิริโอตตัปปะ จงกำจัดมันไปเสีย ถึงแม้อุปัชฌาย์และอาจารย์ จะกล่าวดุด่าอย่างนี้ แต่ท่านก็อยากจะให้สานุศิษย์ เกิดมีคุณงามความดี ในทางอาคม และการศึกษาเล่าเรียนและอธิคมการบรรลุมรรคผล แก่พวกสานุศิษย์เหล่านั้น ผรุสวาจา จึงไม่มีแก่อุปัชฌาย์อาจารย์ เพราะเจตนามุ่งหวังดีแก่สานุศิษย์ และจิตอ่อนฉะนั้น เช่นผู้ที่ประสงค์จะฆ่า มุ่งเพื่อจะฆ่าอยู่แล้ว แม้พูดว่าขอให้ท่านนอนหลับสบายเถิด ดังนี้ก็ยังเป็นคำหยาบอยู่นั่นเอง

องค์แห่งคำหยาบมี ๓ คือ

๑. มีคนที่ตนจะพึงด่า

๒. มีความโกรธอยู่ในใจ

๓. ด่าออกไป

สัปผัปปลาปะ พูดเพ้อเจ้อ

คำที่ว่าพูดเพ้อเจ้อนั้น ท่านหมายเอาบุคคลใช้วาจาใด พูดออกไป ทำให้เสียประโยชน์ วาจานั้นเรียกว่า สัมผัปปลาปวาจา ถึงเจตนาที่เป็นอกุศลที่ทำให้เกิดประโยชน์ทางกาย วาจา ของที่ทำให้คนเข้าใจ แต่สิ่งที่หาประโยชน์อะไรไม่ได้ ก็เรียกว่าสัมผัปปลาปะ คนไทยเราแปลคำว่า สัมผัปปลาปะไว้หลายอย่าง เช่นพูดเพ้อเจ้อ พูดสำราก พูดไร้ประโยชน์ ดังนี้เป็นต้น อรรถกถาท่านแปลไว้ว่า ได้แก่พูดทำให้เสียประโยชน์ ทั้งวาจาที่พูดออกมา ทั้งเจตนาที่จงใจ พูดออกมาให้ไร้ประโยชน์เสีย จัดเรียกว่าสัมผัปปลาปะทั้งนั้น ส่วนโทษนั้นท่านว่า ถ้าพูดจนเป็นนิสัยก็มีโทษมาก แต่พูดบางครั้งบางคราวก็มีโทษน้อย

สำรากแปลว่าให้เบาลง และท่านให้เปรียบหลายอย่าง เพ้อเจ้อแปลว่าเหลวไหล พูดคล้ายละเมอ เอาเรื่องเอาราวอะไรมิได้ ไม่รู้จักจบ เช่นนี้เรียกว่าพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล การพูดที่หาสาระประโยชน์อะไรไม่ได้ ประเภทน้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง ฝอยเต็มไปหมดไม่มีชิ้นดี และการพูดเรื่องชวนให้สนุกเฮฮา ทั้งผู้พูด ทั้งผู้ฟัง มีแต่ไร้ประโยชน์ทั้งนั้น ทำให้เสียเวล่ำเวลาในการทำมาหากิน และการเล่าเรียน การประพฤติปฏิบัติธรรม เหล่านี้ล้วนแต่เป็นการพูดสำราก พูดเพ้อเจ้อทั้งนั้น ดังนี้

จูฬกัมมวิภังคสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ :-

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี สมัยนั้นแล สุภมาณพ โตเทยยบุตร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ แล้วได้ทักทายปราศรัยกับพระผู้มีพระภาค ครั้นผ่านคำทักทายปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันไปแล้ว ได้นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

สุภมาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏเป็นความเลวและความประณีต คือมนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคน้อย มีโรคมาก มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในตระกูลต่ำ เกิดในตระกูลสูง ไร้ปัญญา และมีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ฯ

ส. ข้าพระองค์ย่อมไม่ทราบเนื้อความโดยพิสดาร ของอุเทศที่พระโคดมผู้เจริญตรัสโดยย่อ มิได้จำแนกเนื้อความโดยพิสดารนี้ได้ ขอพระโคดมผู้เจริญ

ได้โปรดแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์ โดยประการที่ข้าพระองค์จะพึงทราบเนื้อความแห่งอุเทศนี้โดยพิสดารได้เถิด ฯ

พ. ดูกรมาณพ ถ้าอย่างนั้นท่านจงฟังจงใส่ใจให้ดี เราจะกล่าวต่อไป สุภมาณพ โตเทยยบุตร ทูลรับพระผู้มีพระภาคว่าชอบแล้วพระเจ้าข้า ฯ

พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีอายุสั้น ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุสั้นนี้ คือเป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ฯ

ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศัสตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ เขาตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุยืนนี้ คือ ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศัสตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศัสตรา เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคมาก ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคมากนี้ คือ เป็นผู้มีปกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศัสตรา ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศัสตรา เขาตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโรคน้อยนี้ คือเป็นผู้ปกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศัสตรา ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นคนมักโกรธ มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท มาดร้าย ทำความโกรธความร้าย และความขึ้งเคียดให้ปรากฏ เมื่อเขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีผิวพรรณทราม ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีผิวพรรณทรามนี้ คือ เป็นคนมักโกรธ มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท มาดร้าย ทำความโกรธความร้าย และความขึ้งเคียดให้ปรากฏ ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นคนไม่มักโกรธ ไม่มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่ามากก็ไม่ขัดใจไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่มาดร้าย ไม่ทำความโกรธ ความร้าย และความขึ้งเคียดให้ปรากฏ เขาตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนน่าเลื่อมใส ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเป็นผู้น่าเลื่อมใสนี้* คือ เป็นคนไม่มักโกรธ ไม่มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่ามากก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่มาดร้าย ไม่ทำความโกรธ ความร้าย ความขึ้งเคียดให้ปรากฏฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม มีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีศักดาน้อย ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีศักดาน้อยนี้ คือ มีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้มีใจไม่ริษยา ย่อมไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ไม่ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น เขาตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หาก

* คำว่าเป็นผู้น่าเลื่อมใส หมายถึงมีรูปสวย ผิวพรรณงาม

ตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีศักดามาก ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีศักดามากนี้คือ มีใจไม่ริษยา ย่อมไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ไม่ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ย่อมเป็นผู้ไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอนที่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะ หรือพราหมณ์ เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง เขาจะเป็นคนมีโภคะน้อย ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะน้อยนี้ คือไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอนที่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะ หรือพราหมณ์ ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ย่อมเป็นผู้ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอนที่อยู่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะ หรือพราหมณ์ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโภคะมาก ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะมากนี้คือ ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอนที่อยู่อาศัย แก่สมณะ หรือพราหมณ์ ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ย่อมไม่กราบไหว้ คนที่ควรกราบไหว้ ไม่ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ไม่ให้อาสนะแก่คนที่สมควรแก่อาสนะ ไม่ให้ทางแก่คนที่สมควร

แก่ทาง ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิดใน ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนเกิดในตระกูลต่ำ ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลต่ำนี้ คือ เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ย่อมไม่กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ไม่ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ไม่ให้อาสนะแก่คนที่สมควรแก่อาสนะ ไมให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง ย่อมกราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ให้อาสนะแก่คนที่สมควรแก่อาสนะ ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง สักการะคนที่ควรสักการะ เคารพคนที่ควรเคารพ นับถือคนที่ควรนับถือ บูชาคนที่ควรบูชา เขาตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนเกิดในตระกูลสูง ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีตระกูลสูงนี้คือ เป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง ย่อมกราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ให้อาสนะแก่คนที่สมควรแก่อาสนะ ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง สักการะคนที่ควรสักการะ เคารพคนที่ควรเคารพ นับถือคนที่ควรนับถือ บูชาคนที่ควรบูชา ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ย่อมไม่เป็นผู้เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ แล้วสอบถามว่าอะไรเป็นกุศล

อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่า อะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง เขาจะเป็นคนมีปัญญาทราม ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีปัญญาทรามนี้ คือ ไม่เป็นผู้เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ แล้วสอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน ฯ

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ย่อมเป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์ แล้วสอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีปัญญามาก ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีปัญญามากนี้ คือ เป็นผู้เข้าไปหาสมณะ หรือพราหมณ์แล้วสอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน ฯ

ดูกรมาณพ ด้วยประการฉะนี้แล ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุสั้น ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นผู้มีอายุสั้น ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีอายุยืน ย่อมนำเข้าไปสู่เพื่อความเป็นคนมีอายุยืน ปฏิปทาเป็นไปเพื่อความมีโรคมาก ย่อมนำไปสู่เพื่อความเป็นคนมีโรคมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อความมีโรคน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคน้อย ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีผิวพรรณทราม ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณทราม ปฏิปทาเป็นไปเพื่อความมีผิวพรรณงาม ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณงามน่าเลื่อมใส ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีศักดาน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักดาน้อย ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีศักดามาก (ยศใหญ่) ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักดามาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะน้อย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะน้อย ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีโภคะมาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะมาก ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลต่ำ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลสูง ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลสูง ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีปัญญาทราม ย่อมนำเข้าไปสู่เพื่อความเป็นคนมีปัญญาทราม ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมีปัญญามาก ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญญามาก ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต ฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วอย่างนี้ สุภมาณพ โตเทยยบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า แจ่มแจ้งแล้ว พระเจ้าข้า แจ่มแจ้งแล้ว พระเจ้าข้า พระโคดมผู้เจริญทรงประกาศธรรมโดยปริยายมิใช่น้อย เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำหรือเปิดของที่ปิด หรือบอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีป

ในที่มืด ด้วยหวังว่าผู้มีตาดีจักเห็นรูปได้ฉะนั้น ข้าพระองค์นี้ขอถึงพระโคดมผู้เจริญ กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระโคดมผู้เจริญจงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก ผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ สุตตันตปิฎกเล่ม ๙
จูฬกัมมวิภังคสูตรหน้า ๔๕๗-๔๖๗

บุคคล ๔ จำพวก

๓๙๓ : ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้:– สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามแห่งท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตนครสาวัตถี ฯ

ครั้งนั้นแล พระเจ้าปเสนทิโกศลเสด็จเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นแล้วทรงถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วได้ประทับนั่ง ณ ที่ควรข้างหนึ่ง ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะท้าวเธอผู้ประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งว่า ดูกรมหาบพิตร บุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก บุคคล ๔ จำพวกเป็นไฉน บุคคล ๔ จำพวก คือบุคคลผู้มืดแล้ว มืดต่อไปจำพวกหนึ่ง บุคคลผู้มืดแล้วกลับสว่างต่อไปจำพวกหนึ่ง บุคคลผู้สว่างแล้วกลับมืดต่อไปจำพวกหนึ่ง บุคคลผู้สว่างแล้วคงสว่างต่อไปจำพวกหนึ่ง ฯ

๓๙๔ : ดูกรมหาบพิตร ก็อย่างไร บุคคลชื่อว่ามืดแล้วคงมืดต่อไป ดูกรมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ เกิดมาภายหลังในตระกูลอันต่ำ คือในตระกูลจัณฑาล ในตระกูลช่างจักสาน ในตระกูลพราน ในตระกูลช่างรถ หรือในตระกูลคนเทหยากเยื่อ ซึ่งขัดสน มีข้าวน้ำโภชนาหารน้อย มีอาชีพฝืดเคือง เป็นตระกูลที่หาอาหารและผ้านุ่งผ้าห่มได้โดยยาก และเขาเป็นคนที่มีผิวพรรณทราม ไม่น่าดูไม่น่าชม เป็นคนเล็กแคระ มีอาพาธมาก เป็นคนเสียจักษุ เป็นคนง่อย เป็นคนกระจอก หรือเป็นคนเปลี้ย มักหาข้าว น้ำ ผ้านุ่งห่ม ยวดยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย เครื่องประทีปไม่

ใคร่ได้ เขาซ้ำประพฤติทุจริต* ด้วยกาย วาจา ใจ ครั้นเขาประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจแล้ว ครั้นตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก

ดูกรมหาบพิตร บุรุษพึงไปจากความมืดทึบสู่ความมืดทึบ หรือพึงไปจากความมืดมัวสู่ความมืดมัว หรือพึงไปจากโลหิตอันมีมลทินสู่โลหิตอันมีมลทินฉันใด ดูกรมหาบพิตร ตถาคตกล่าวว่า บุคคลนี้ มีอุปมัยฉันนั้น ดูกรมหาบพิตร อย่างนี้แล บุคคลชื่อว่าเป็นผู้มืดมาแล้วคงมืดต่อไป ฯ

๓๙๕: ดูกรมหาบพิตร ก็อย่างไร บุคคลชื่อว่าเป็นผู้มืดแล้วกลับสว่างต่อไป ดูกรมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนเกิดมาภายหลังในตระกูลอันต่ำทราม คือในตระกูลจัณฑาล ในตระกูลช่างจักสาน ในตระกูลพราน ในตระกูลช่างรถ หรือในตระกูลคนเทหยากเยื่อ ขัดสน มีข้าวน้ำโภชนาหารน้อย มีอาชีพฝืดเคือง เป็นตระกูลที่หาอาหารและผ้านุ่งห่มได้โดยยาก และเขาเป็นคนมีผิวพรรณทราม ไม่น่าดูไม่น่าชม เป็นคนเล็กแคระ เป็นคนมีอาพาธมาก เป็นคนเสียจักษุ เป็นคนง่อย เป็นคนกระจอก หรือเป็นคนเปลี้ย มักหาข้าว น้ำ ยวดยาน ผ้านุ่งห่ม ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องประทีปไม่ใคร่ได้ แม้กระนั้น เขาก็ ประพฤติสุจริต ด้วย** กาย วาจา ใจ ครั้นเขาประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจแล้ว ครั้นตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ดูกรมหาบพิตร บุรุษพึงขึ้นจากแผ่นดินสู่บัลลังก์ หรือพึงขึ้นจากบัลลังก์สู่หลังม้า หรือพึงขึ้นจากหลังม้าสู่คอช้าง หรือพึงจากคอช้างสู่ปราสาท

---

* คำว่าประพฤติทุจริต ด้วยกาย วาจา ใจ นั้นหมายความว่าบุคคลนั้นไม่สำรวม ระวังในการรักษาศีล ๕ และ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ

** คำว่าประพฤติสุจริต ด้วยกาย วาจา ใจ นั้นหมายความว่า บุคคลนั้นมีศรัทธา และสำรวมระวังในการรักษาศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ บริสุทธิ์ บริบูรณ์นั้นแล.

แม้ฉันใด ดูกรมหาบพิตร ตถาคตย่อมกล่าวว่า บุคคลนี้มีอุปมัยฉันนั้น ดูกรมหาบพิตร อย่างนี้แล บุคคลชื่อว่าเป็นผู้มืดมาแล้ว กลับสว่างต่อไป ฯ

๓๙๖: ดูกรมหาบพิตร ก็อย่างไร บุคคลชื่อว่าเป็นผู้สว่างแล้ว กลับมืดต่อไป ดูกรมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เกิดมาภายหลังในตระกูลสูง คือในตระกูลขัตติยมหาศาล ในตระกูลพราหมณ์มหาศาล หรือในตระกูลคฤหบดีมหาศาล มั่งคั่งมีทรัพย์มาก มีโภคสมบัติมาก มีทองและเงินล้นเหลือ มีของใช้น่าปลื้มใจล้นเหลือ มีทรัพย์คือข้าวเปลือกล้นเหลือ และเขาเป็นผู้มีรูปงาม น่าดูน่าชม ประกอบด้วยความงามแห่งผิวเป็นเยี่ยม มักหาข้าว น้ำ ผ้า ยวดยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องประทีปได้สะดวก แต่เขากลับประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ครั้นเขาประพฤติทุจริต ด้วยกาย วาจา ใจแล้ว ครั้นตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก

ดูกรมหาบพิตร บุรุษลงจากปราสาทสู่คอช้าง หรือลงจากคอช้างสู่หลังม้าหรือลงจากหลังม้าสู่บัลลังก์ หรือลงจากบัลลังก์สู่พื้นดิน หรือจากพื้นดินเข้าไปสู่ที่มืด แม้ฉันใด ดูกรมหาบพิตร ตถาคตย่อมกล่าวว่า บุคคลนี้ มีอุปมัยฉันนั้น ดูกรมหาบพิตร อย่างนี้แล บุคคลชื่อว่าเป็นผู้สว่างแล้วกลับมืดต่อไป ฯ

๓๙๗: ดูกรมหาบพิตร ก็อย่างไร บุคคลชื่อว่าเป็นผู้สว่างแล้วคงสว่างต่อไป ดูกรมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนเกิดมาภายหลังในตระกูลสูง คือในตระกูลขัตติยมหาศาล ในตระกูลพราหมณ์มหาศาล หรือในตระกูลคฤหบดีมหาศาล อันมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคสมบัติมาก มีทองและเงินล้นเหลือ มีของใช้น่าปลื้มใจล้นเหลือ มีทรัพย์คือข้าวเปลือกล้นเหลือ และเขาเป็นคนมีรูปสวย น่าดูน่าชม ประกอบด้วยความงามแห่งผิวเป็นเยี่ยม

มักหาข้าว น้ำ ผ้า ยวดยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องประทีปได้สะดวก เขาย่อมประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ครั้นเขาประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจแล้ว ครั้นตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ดูกรมหาบพิตร บุรุษพึงก้าวไปด้วยดีจากบัลลังก์สู่บัลลังก์ หรือพึงก้าวไปด้วยดีจากหลังม้าสู่หลังม้า หรือพึงก้าวไปด้วยดีจากคอช้างสู่คอช้าง หรือพึงก้าวไปด้วยดีจากปราสาทสู่ปราสาท แม้ฉันใด ดูกรมหาบพิตร ตถาคตย่อมกล่าวว่า บุคคลนี้มีอุปไมย ฉันนั้น ดูกรมหาบพิตร อย่างนี้แล บุคคลชื่อว่าเป็นผู้สว่างแล้วคงสว่างต่อไป ดูกรมหาบพิตร บุคคล ๔ จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก ดังนี้ ฯ

๓๙๘: พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้พระสุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้จบลงแล้ว จึงได้ตรัสพระคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ดูกรมหาบพิตร บุรุษเข็ญใจไม่มีศรัทธา เป็นคนตระหนี่เหนียวแน่น มีความดำริชั่ว เป็นมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีความเอื้อเฟื้อ ย่อมด่า ย่อมบริภาษสมณะหรือพราหมณ์ หรือวณิพกอื่น ๆ เขาเป็นคนไม่มีประโยชน์ เป็นคนมักขึ้งเคียด ย่อมห้ามคนที่กำลังจะให้โภชนาหารแก่คนที่ขอ ดูกรมหาบพิตร ผู้เป็นใหญ่ยิ่งของประชาราษฎร์ คนเช่นนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงนรกอันร้ายแรง นี้ชื่อว่าผู้มืดแล้วคงมืดต่อไป ฯ

ดูกรมหาบพิตร บุรุษ (บางคน) เป็นคนเข็ญใจ (แต่) เป็นคนมีศรัทธา ไม่มีความตระหนี่ เขามีความดำริประเสริฐ มีใจไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมให้ทาน ย่อมลุกรับสมณะ หรือพราหมณ์ หรือวณิพกอื่น ๆ ย่อมสำเหนียกในจรรยาอันเรียบร้อย ไม่ห้ามคนที่กำลังจะให้โภชนาหารแก่คนที่ขอ ดูกรมหาบพิตร

ผู้เป็นใหญ่ยิ่งของประชาราษฎร์ คนเช่นนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงไตรทิพสถาน นี่ชื่อว่าผู้มืดแล้ว กลับสว่างต่อไป ฯ

ดูกรมหาบพิตร บุรุษ (บางคน) ถึงหากจะมั่งคั่ง (แต่) ไม่มีศรัทธา เป็นคนมีความตระหนี่เหนียวแน่น มีความดำริชั่ว เป็นมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีความเอื้อเฟื้อ ย่อมด่า ย่อมบริภาษสมณะ หรือพราหมณ์ หรือวณิพกอื่นๆ เขาเป็นคนไม่มีประโยชน์ เป็นคนมักขึ้งเคียด ย่อมห้ามคนที่กำลังจะให้โภชนาหารแก่คนที่ขอ ดูกรมหาบพิตร ผู้เป็นใหญ่ยิ่งของประชาราษฎร์ คนเช่นนั้น เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงนรกอันร้ายแรง นี่ชื่อว่า ผู้สว่างมาแล้วกลับมืดต่อไป ฯ

ดูกรมหาบพิตร บุรุษ (บางคน) ถึงหากจะมั่งมี ก็เป็นคนมีศรัทธา ไม่มีความตระหนี่ เขามีความดำริประเสริฐ มีใจไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมให้ทาน ย่อมลุกรับสมณะ หรือพราหมณ์ หรือแม้วณิพกอื่นๆ ย่อมสำเหนียกในจรรยาอันเรียบร้อย ไม่ห้ามคนที่กำลังจะให้โภชนาหารแก่ผู้ที่ขอ ดูกรมหาบพิตร ผู้เป็นใหญ่ยิ่งของประชาราษฎร์ คนเช่นนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงไตรทิพสถาน นี่ชื่อว่า เป็นผู้สว่างแล้วคงสว่างต่อไปดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม ๒๓: พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๐

ปุคคลสูตร หน้า ๑๘๔-๑๘๙

สติปัฏฐาน ๔

แนวทางปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ผึกหัดพิจารณากาย เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง

๒. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ผึกสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือความสุข และความทุกข์ ไม่สุขและไม่ทุกข์ อุเบกขาเพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง

๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ผึกหัดสติกำหนดพิจารณาจิต เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง

๔. ธรรมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ผึกหัดสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้ตามความเป็นจริง

สำหรับผู้ที่เข้ามาผึกหัดปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ อบรมจิตใจให้สงบ ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว ที่เรียกว่าสมถะภาวนา ระยะแรกผู้ผึกหัดปฏิบัติใหม่ จะต้องอบรมทรมานจิตใจ ต้องใช้ระลึกคำบริกรรม เพื่อเป็นเป้าหมาย ระลึกรู้ว่า จิตของเราระลึกพุทโธ ๆ ๆ อยู่ภายในใจ หรือถ้ากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอารมณ์ ก็เพื่อเป็นเป้าหมาย เพื่อรู้ว่าจิตของเราอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกดังนี้ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เข้ามาผึกหัดปฏิบัติใหม่ ถ้าไม่ใช้คำบริกรรมภาวนา เป็นอารมณ์เสียก่อนแล้ว จะตั้งสติระลึกรู้อะไรเป็นอารมณ์เล่า แต่อันแท้จริง ผึกหัดสติกำหนด เป็นอารมณ์ก็ได้เหมือนกัน เพราะเหตุว่า สติปัฏฐาน ๔ ก็มีกายกับใจเท่านั้น เป็นที่ผึกหัดสติ กำหนดรู้ส่วนของ

ร่างกาย ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น ส่วนรูปก็เป็นรูปกายต่างหาก แต่บางท่านฝึกหัดสติ พิจารณากายเป็นอารมณ์ เช่นกัมมัฏฐานทั้ง ๕ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเป็นอารมณ์ก็ได้ อบรมจิตใจให้เป็นสมาธิได้เหมือนกัน แต่ว่าวิธีฝึกหัดตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายเป็นอารมณ์นี้ มีวิธีมากหลายอย่าง คือบางครั้งกำหนดลอกหนังออก เหมือนเราลอกหนังวัวควายออกให้หมด แล้วกำหนดพิจารณา แต่เท้าจนตลอดศีรษะ หรือตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง ข้างซ้ายและข้างขวา บางคราวสมมติเอาน้ำมันก๊าดเทราดศีรษะ ตลอดเท้า ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง ข้างซ้ายและข้างขวา ตลอดทั้งสบง จีวร สังฆาฏิ (เสื้อผ้า) ชุ่มไปด้วยน้ำมันก๊าด แล้วกำหนดขีดไม้ขีดไฟ จุดให้ลุกเป็นเปลวไฟ แล้วกำหนดพิจารณาเหมือนดังแนะแล้ว เหมือนดังวิธีลอกหนังนั่นเอง บางทีเดินจงกรม สมมุติว่า มีคนเอามีดมาสับฟัน ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวา เลือดไหลอาบแดงไปหมดทั้งตัว สบง จีวรก็เลือดย้อยไปหมด ทางเดินจงกรมก็แดงไปหมด เป็นสายไปด้วยเลือดฉะนี้ แล้วก็กำหนดเพ่งพิจารณาเหมือนอย่างแนะแล้ว หรือบางครั้ง ก็กำหนดแยกส่วนแบ่งส่วนของร่างกายเป็นส่วน ๆ ธาตุดินแยกออกเป็นส่วนดิน ธาตุน้ำเป็นส่วนน้ำ ธาตุลมเป็นส่วนลม ธาตุไฟเป็นส่วนธาตุไฟ และบางทีก็สมมติว่า เราเจ็บไข้ได้ป่วยรักษาไม่หายก็ตาย เรียกว่าศพ ตามธรรมดาเขาจัดการอย่างไรบ้าง ก่อนที่จะเอาไปเผา ให้กำหนดเพ่งพิจารณาไปโดยตลอดถึงเวลาจุดเผา ก็เพ่งกำหนดพิจารณาเหมือนเรากำหนดเพ่งพิจารณาศพคนอื่นฉะนั้น ตัวอย่างการกำหนดพิจารณาดังนี้ ท่านเรียกว่าอสุภสัญญา ถ้าเราท่านนึกสัญญา กำหนดอย่างใดก็ปรากฏอย่างนั้นไม่ลบเลือน ยังเป็นสัญญาติดตาเราท่านอยู่เรียกว่า อุคคหนิมิต จิตย่อมสงบและ

สลดสังเวช ละวางอารมณ์ภายนอกเด็ดขาดแล้ว จิตก็เป็นรวมเป็นสมาธิได้ง่าย และอีกอย่างหนึ่ง อสุภสัญญาที่แนะแล้วนั้น เป็นอุบายวิธีแก้จิต เพื่อให้จิตละวางอารมณ์หยาบ ก็ธรรมดาของสามัญชนคนเราท่าน ชอบคิดอยู่ไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ตามประเพณีชาวโลกเขานิยมกัน จึงต้องมีอุบายแก้จิต เรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ ให้จิตนึกคิดพิจารณา เปรียบเหมือนเปลี่ยนสิ่งของให้ทารกเล่นฉันนั้น

อีกประการหนึ่ง วิธีกำหนดพิจารณากายนี้ แล้วแต่จะมีปัญญาอุบายรู้เห็นอย่างไร ว่าเป็นการชอบ คิดออกด้วยสติและปัญญาของตนเอง ก็กำหนดไปตามนโยบายและอุบายของตนเองเรื่อยไป จึงจะเป็นการชอบ ส่วนอุบายวิธีที่ครูบาอาจารย์แนะนำนั้น ก็เพื่อเป็นตัวอย่างเท่านั้น ส่วนสมาธิจิตจะรวมแน่วแน่ สติติดตามจิตเข้าสู่ภวังค์ และรู้สึกเป็นความสุขสบายจริง ๆ ก็ต้องอาศัยสติและปัญญาของตนเองด้วย

ต่อไปนี้จะแนะวิธีเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ฝึกหัดสติอบรมจิต เพื่อพละกำลัง คือธรรมที่เป็นกำลัง ๕ อย่าง ที่เรียกว่าพละ ๕ อินทรีย์ ๕

อานิสงส์เดินจงกรม ๕ อย่างคือ

๑. ทนต่อการเดินทาง คือเดินทางได้ไกล

๒. ทนต่อการทำความเพียร คือทำความเพียรได้มาก

๓. อาหารที่บริโภคแล้วย่อยง่าย

๔. อุคคหนิมิตเกิดขึ้นในเวลาเดินจงกรมไม่เสื่อมง่าย

๕. โรคเกิดขึ้นแก่ร่างกายน้อย และการเดินจงกรมจิตก็รวมได้และยังเป็นการบริหารร่างกายอีกด้วย

วิธีเดินจงกรม เมื่อเดินถึงต้นทางแล้ว ให้ตั้งเจตนานึกในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรม เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ขอจงให้จิตของข้าพเจ้า จงสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิ เกิดมีสติปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดในธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุกประการเทอญ

แล้วจึงระลึกคำบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ จบแล้ว และให้รู้ว่าคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ภายในใจของเราแล้ว จึงลืมตา เอามือขวาจับมือซ้าย วางทับกันไว้เหนือสะดือหรือพกผ้า จึงก้าวเดินไประลึกคำบริกรรมเอาแต่พุทโธ ๆ ๆ คำเดียว ให้เดินว่าพุทโธกลับไปกลับมา ช้าหรือเร็วแล้วแต่ถนัดของตน และให้สติระลึกรู้ทวนกระแสเข้าไป จนกว่าว่าสติระลึกรู้เข้าไปถึงจิตใจจริง ๆ ด้วยเหตุนี้วิธีระลึกบริกรรมพุทโธ ไม่ออกเสียงระลึกอยู่ในใจ ลิ้นก็ไม่ให้กระดิก คือให้ใจระลึกรู้พุทโธภายในใจ เพื่อเป็นจุดเป้าหมาย ฝึกหัดสติระลึกเข้าไป จนกว่าสติกับใจรวมเข้าเป็นอันเดียวกันชำนิชำนาญแล้ว ไม่ช้านานจิตจะรวมเป็นสมาธิ มีลักษณะเบาแข้งเบาขาคล้าย ๆ กับมีสิ่งมาพยุงร่างกายให้เบาไปหมดทั้งตัวดังนี้ เรียกว่าจิตรวมด้วยอิริยาบถเดินจงกรม

วิธีนั่งสมาธิภาวนา

ถ้าเดินจงกรมก่อนแล้ว เมื่อหยุดการเดิน แล้วขึ้นไปบนกุฏิ แล้วกราบลงที่นอน ๓ ครั้ง แล้วจึงนึกตั้งเจตนาว่า สาธุข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนา เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้จิตของข้าพเจ้าจงสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิ เกิดมีสติปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จงทุกประการเทอญ จึงระลึกคำบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม

สังโฆ ๓ จบ แล้วให้เข้าใจว่าคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีอยู่ภายในใจของเราแล้ว จึงนั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย เอาขาขวาทับขาซ้าย นั่งตั้งกายให้เที่ยงตรง คือไม่ให้ก้มนัก ไม่เงยนัก ไม่เอียงซ้ายและเอียงขวา เมื่อนั่งเรียบร้อยดีแล้ว จึงหลับตาระลึกคำบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ เอาแต่คำเดียวเป็นอารมณ์ และวิธีระลึกคำบริกรรมเหมือนกับเดินจงกรม ต่างกันแต่อิริยาบถเดินหรือนั่งเท่านั้น แต่ให้สังเกตที่เราท่าน ระลึกบริกรรมพุทโธๆ ๆ ๆ ทวนกระแสเข้าไป จนกว่าสติกับจิตใจรวมเข้าเป็นอันเดียวกันแล้ว และรู้สึกสบายกาย สบายใจ จะหยุดบริกรรมก็ได้แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้อยู่ตรงที่รู้ ไม่ให้ความรู้เคลื่อนไปตามอารมณ์สัญญา ความนึกคิดอะไรทั้งนั้น ได้กำหนดรู้แน่วแน่นิ่งเฉยอยู่แล้ว จิตจะรวมสนิท ไม่มีนิมิตและอารมณ์มารบกวน แล้วรู้สึกสบายกาย สบายใจ หายเหน็ดหายเหนื่อย หายปวดแข้งปวดขา หายปวดหลังปวดเอว รู้สึกสบายมาก ถ้าจิตรวมสนิทดังที่แนะแล้ว เมื่อจิตได้ถอนออกจากสมาธิแล้ว อย่าได้พึงด่วนออกจากสมาธิ ให้ตั้งสติไว้ แล้วพิจารณาเสียก่อนว่า ทีแรกเรานั่งสมาธิได้ละวางอารมณ์อย่างไร และได้ตั้งสติกำหนดรู้อะไร เรามีความรู้อยากเห็น อยากเป็นอะไรหรือไม่ จิตเราจึงสงบสุขสบายอย่างนี้ เราต้องสังเกตพิจารณาให้รู้ไว้ ภายหลังจะทำถูกแนวทาง และวิธีที่เคยทำมาแล้ว เมื่อทำอีกทีหลัง ถ้ามีความมุ่งหวังอยากให้เป็นอีก จิตสงบรวมอีกไม่ได้เลย เพราะความอยากเป็นข้าศึกแก่สมาธิโดยแท้ ผู้ที่ยังไม่เป็นสมาธิก็เป็นไปไม่ได้ เพราะความอยากเป็นนิวรณ์กันจิตไว้แล้ว ตัวอย่างการบำเพ็ญสมถะภาวนา ให้มุ่งเฉพาะอบรมทรมานจิตใจให้สงบอย่างเดียวเท่านั้น

และอีกเรื่องคือการบำเพ็ญสมถะใช้บริกรรมระลึกพุทโธเป็นอารมณ์นี้ ดังที่แนะและอธิบายตั้งแต่ต้นจนที่สุดนั้น ถ้าว่าตามหลักพุทธประสงค์ คือไม่ให้

ปล่อยจิตออกไปนึกคิด เล่นเรื่องอารมณ์ภายนอก คือนอกจากกายและใจของตน เรียกว่าฝึกอบรมสติเพื่อให้มีกำลังแก่กล้า เป็นมหาสติเป็นใหญ่ ที่เรียกว่าอินทรีย์แก่กล้าสามารถ บังคับจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้าไม่พากเพียรดังที่แนะแล้วนั้น ถึงจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ จิตใจสงบสุขบ้าง แล้วก็เสื่อมไป ทำอีกทีหลังสงบได้ยาก เพราะประมาทปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านนึกคิดออกไปเล่นเรื่องเล่นอารมณ์วันยังค่ำเป็นเหตุ เพราะฉะนั้น การฝึกหัดสติ ทำสมาธิภาวนา จึงไม่ได้รับผลอานิสงส์ สมดังปณิธานความปรารถนาของตนสักที

หรือบางท่านทำสมาธิจิตใจสงบเป็นบางครั้งคราวแล้ว ก็ควรกำหนดพิจารณาร่างกายให้จงมาก เท่าที่จะมากได้เป็นการดียิ่ง การกำหนดพิจารณาร่างกาย ท่านเรียกว่าอนุโลม กำหนดจิตใจ ท่านเรียกว่าปฏิโลม แต่อย่าทำให้สับสนกัน. คือวิธีพิจารณาดังที่แนะแล้ว ให้กำหนดเวลาเดินจงกรม แต่ข้อสำคัญวิธีกำหนดพิจารณากัมมัฏฐาน ๕ ควรตั้งข้อสังเกตเพื่อรู้ว่า กัมมัฏฐาน ๕ อย่างนั้นอะไรที่ถูกกับจริตนิสัยของเราแล้ว ให้กำหนดแยกส่วน แบ่งส่วนพิจารณาเอาอย่างเดียว จึงจะเป็นการชอบ ถ้ากำหนดพิจารณาควบกันไป อย่างนี้บ้าง อย่างโน้นบ้าง เช่นนี้ กัมมัฏฐานเลยไม่รู้แจ้งเป็นปัจจัตตัง สักอย่างเลย ถ้าเป็นผู้มีสติกำลังตั้งมั่น กำหนดรู้ส่วนหนึ่งแจ่มแจ้งแล้ว ก็ทะลุปรุโปร่งไปหมดในร่างกาย ถ้าผู้มีสติปัญญา ใคร่ประสงค์อยากพิจารณาธรรมภายในดังเช่นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภายในรูปนามขันธ์ ๕ เช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอาทิ ก็ให้พิจารณาในอิริยาบถเดินจงกรมนี้แล เพื่อเป็นแนวทางของวิปัสสนา เป็นคู่ควบกันไปกับสมถะ แต่ขออย่างเดียว อย่าส่งจิตออกไปภายนอกกายและใจก็แล้วกัน และเรื่องบริกรรมภาวนาสมถะขั้นต้นนั้น ถ้าจิตใจมีสติกำลังพอควรแล้ว เมื่อกำหนดกาย ส่วนใดส่วนหนึ่ง

สติก็ตั้งมั่นอยู่ที่กาย เมื่อกำหนดจิตใจสติก็ตั้งมั่นอยู่ที่ใจ แล้วก็ให้หยุด ไม่ระลึกคำบริกรรมก็ได้ แต่ให้ผึกสติกำหนดพิจารณา และกำหนดจิตใจดังที่แนะและอธิบายแล้วนั้นแล

ส่วนเรื่องปีติ มีอาการมากมายหลายอย่าง พรรณนาไม่ถ้วน คือบางครั้งเกิดแสงประกายวาบขึ้น เหมือนคือคนบีบไฟฉาย บางทีก็เกิดเหมือนมีตัวไรหรือตัวเล็นไต่ตามตัวหรือตามหน้า บางครั้งก็ปรากฏตัวตนใหญ่สูงกว่าปรกติ บางทีทำให้กายเบา บางทีทำให้ขนพองสยองเกล้า เหมือนได้เห็นและได้ยินเสียงที่น่ากลัวเป็นอาทิ

แล้วทีนี้จะมีคุณธรรมประเภทใดเล่า ที่จะบังคับจิตใจให้สงบได้อันแท้จริง นอกจากบากบั่นหมั่นผึกหัดสติ และมีศรัทธาความเชื่อ และมีฉันทะความพอใจ อุดหนุนความขยันหมั่นเพียร จึงจะเป็นผลสำเร็จ ไม่ว่าการงานทางโลกและทางธรรม ถ้าไม่มีฉันทะความพอใจทำแล้ว การงานนั้น ก็ไม่เป็นผลสำเร็จสักอย่างเลย ชาวโลกเขาเรียกว่า คนขี้เกียจขี้คร้านใช่หรือไม่ แล้วทีนี้ทางธรรม ถ้าพระเณรเราท่านไม่มีฉันทะ ความพอใจเดินจงกรม นั่งสมาธิผึกหัดสติแล้ว สมถะภาวนาไม่สำเร็จผลประโยชน์ คือความสงบ ถ้าความสงบไม่ได้ ส่วนวิปัสสนาไม่ต้องพูดถึงเลย เป็นไปไม่ได้ เป็นเช่นนี้หมู่ครูบาอาจารย์ท่านเรียกว่า พระเณรขี้เกียจขี้คร้านเหมือนกันนั่นแหละ

อีกประการหนึ่ง วิธีระลึกบริกรรมดังที่อธิบายแล้วเบื้องต้นนั้น มิได้ประสงค์ให้ผึกหัดสติ บริกรรมพุทโธ ๆ แต่เวลาเดินและนั่งเท่านั้น หามิได้ อกาลิโก คือท่านไม่ให้เลือกกาลอ้างเวลา เช่นบิณฑบาตก็ให้ระลึกพุทโธ ๆ ไปและระลึกพุทโธ ๆ มา เมื่อมาถึงศาลาแล้ว ให้ตั้งสติระลึกรู้อยู่นั้น ไม่เอาเรื่องฟังเสียงใครทั้งนั้น ใครเขาจะพูดคุยกันอย่างไรก็ตาม ไม่เอาหูใส่ใจฟังเลย

ก่อนจะบริโภคฉันภัตตาหาร ก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาอาหาร ตามหลักคำแปลของปฏิสังขาโย ไม่ควรประมาท เมื่อฉันเสร็จแล้วล้างบาตร เช็ดบาตร ก็ให้มีสติระลึกพุทโธ ๆ ๆ อยู่ ไม่ยอมปล่อยจิตออกไปภายนอกกายและใจเลย เมื่อเสร็จจากภัตตกิจแล้ว เดินขึ้นไปกุฏิ ก็ระลึกพุทโธ ๆ ไป ถึงกุฏิแล้ว เก็บสิ่งของไว้เรียบร้อย แล้วเดินจงกรมสัก ๑-๒ ชั่วโมงอย่างน้อย หรือมากกว่านี้ก็ยิ่งดี เหนื่อยแล้วขึ้นไปกุฏิ นั่งสมาธิภาวนาตามสมควรแก่กำลังแล้ว ถ้าเคยพักผ่อนจำวัดก็พักผ่อนบ้าง เมื่อก่อนจะหลับให้นึกตั้งใจว่า ถ้าเรารู้สึกตัวตื่นจากหลับแล้ว เราจะไม่นอนซ้ำอีก จะลุกขึ้นภาวนา ถ้าไม่เคยพักผ่อนกลางวันยิ่งเป็นการดีมาก ให้ตั้งใจเดินจงกรมบ้างและนั่งสมาธิบ้าง จนกว่าถึงเวลาปัดกวาด ทำข้อวัตร กิจวัตร เมื่อเสร็จจากกิจวัตรแล้ว อาบน้ำชำระกายสบายดีแล้ว กลับที่พัก หรือกุฏิใครกุฏิเรา แล้วเดินจงกรมบ้าง นั่งสมาธิบ้าง จนกว่าถึงยามค่ำมืดแล้ว ขึ้นกุฏิกราบที่นอน ๓ หนแล้ว ทำวัตรสวดมนต์แผ่เมตตาจิตแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายมีกรณี วิรูปักเข วิปัสสิส พรหมวิหาร ๔ ดังนี้เป็นต้น ตัวอย่างครูบาอาจารย์นำพาทำอยู่ทุก ๆ วันพระมิได้ขาด แม้วันธรรมดาครูบาอาจารย์ ก็พากเพียรบำเพ็ญมิได้ขาด เมื่อเสร็จจากการทำวัตรสวดมนต์แล้ว ก็ลงเดินจงกรม นั่งสมาธิบ้าง ไม่ควรนอนก่อนห้าหรือหกทุ่ม ตีสามหรือตีสี่ลุกขึ้นทำวัตรเช้าแผ่เมตตาจิต หรือสวดปฏิสังขาโย ตามหลักคำแปลของปฏิสังขาโยจบแล้ว จึงเจริญแผ่เมตตาสวดกรณี วิรูปักเข วิปัสสิสสนะมัตถุ (ถ้าโอกาสพอ) แต่ตอนเย็นไม่ควรให้ขาด นี้กล่าวนี้เป็นเพียงสวดย่อ แต่ถ้าท่องได้มากเท่าไรก็ให้สวดไปจนจบเพื่อกันหลงลืม

ส่วนเรื่องนิมิต บางท่านบางคน ก็ปรากฏเห็นแต่น้อยไม่มากนัก แต่บางคนก็มีมาก คือนิมิตภายในปรากฏเห็นร่างกายของตนเปื่อยเน่า เป็นซากผีไปหมดทั้งตัว เช่นนี้ท่านเรียกว่าอสุภนิมิต ถ้าปรากฏบ่อยยิ่งดีมาก ไม่ต้องทำความกลัว ส่วนนิมิตภายนอก มีมากเหมือนกัน มีวิธีแก้นิมิตอย่างง่าย ๆ คือ อย่าทำความกลัว และอย่ายินดีและยินร้ายในนิมิตก็แล้วกัน ให้ถือเสียว่าเป็นของหลอกลวง ถ้าเราไม่ทำความยินดีและยินร้าย นิมิตนั้นก็หายไปเอง เอวัง.

กายคตาสติ

๒๒๕. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติ อันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งเป็นไปในส่วนวิชชา ย่อมหยั่งลงภายในของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทร อันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้องด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งต้องไหลไปสู่สมุทร ย่อมหยั่งลงภายในใจของภิกษุนั้น ฉะนั้น ฯ

๒๒๖. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือวิชชาและวิมุติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลอบรมแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อเกษมจากโยคะใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือวิชชาและวิมุตติ ฯ

๒๒๗. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชชาแม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญบริบูรณ์ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชชา แม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์ ฯ

๒๒๘. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้ ฯ

๒๒๙. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ความไพบูลย์ยิ่ง ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอื่นที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ความไพบูลย์ยิ่ง ฯ

๒๓๐. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสีย วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้ ฯ

๒๓๑. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน ฯ

๒๓๒. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากหลาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุมากหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้คืออะไร คือ กายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากหลาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุมากหลาย ฯ

๒๓๓. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโสดาปัตติผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโสดาปัตติผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง ฯ

๒๓๔. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูลย์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มากด้วยปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาว่องไว ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาร่าเริง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแล่น ย่อมเป็นไปเพื่อความ

เป็นผู้มีปัญญาคม ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แลบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความได้ปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส ฯ

๒๓๕. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดไม่บริโภคกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมไม่บริโภคอมตะ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดบริโภคกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าบริโภคอมตะ ฯ

๒๓๖. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใด ไม่บริโภคแล้ว อมตะอันชื่อว่าชนเหล่านั้นไม่บริโภคแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดบริโภคแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นบริโภคแล้ว ฯ

๒๓๗. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติของชนเหล่าใดเสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าเสื่อมแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติของชนเหล่าใดไม่เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่เสื่อมแล้ว ฯ

๒๓๘. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติของชนเหล่าใดเบื่อแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเบื่อแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดชอบใจแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นชอบใจแล้ว

๒๓๙. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าประมาทอมตะ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาทอมตะ ฯ

๒๔๐. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติ อันชนเหล่าใดหลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นหลงลืม ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคยาสติอันชนเหล่าใดไม่หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม ฯ

๒๔๑. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่สร้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่สร้องเสพแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดสร้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นสร้องเสพแล้ว ฯ

๒๔๒. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่เจริญแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดเจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว ฯ

๒๔๓. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้มากแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้มากแล้ว ฯ

๒๔๔. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่รู้ด้วยปัญญายิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ฯ

๒๔๕. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่กำหนดรู้แล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดกำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว ฯ

๒๔๖. ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้แจ้งแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้แจ้งแล้ว ฯ

พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม ๓๑ พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๘
กายคตาสติ หน้า ๗๑-๗๗

เรื่องของจิต

(อมตจิต หรือ อมตธรรม)

ทูรังคะมัง จิตเที่ยวไปได้ไกล

เอกะจะรัง เที่ยวไปผู้เดียว

อะสะรีรัง ไม่มีร่างกาย

คูหาสะยัง มีร่างกายเป็นที่อยู่ของจิต

: ความเร็วจะหาอะไรเร็วเกินจิตไปไม่มี เช่นส่งจิต (ความคิด) ไปดวงจันทร์ ก็สามารถไปและกลับได้ในชั่วกระพริบตาเท่านั้น สิ่งที่เป็นสาระ มีแก่นสารในตัวสัตว์บุคคลนี้ ก็มีจิตดวงเดียวนี้เท่านั้น ที่เป็นประธาน เป็นจิตเดิมเป็นอมตจิต ส่วนที่ว่ามีจิต ๘๙ ดวงนั้น เป็นเพียงอาการของจิต หรือที่เรียกว่าจรณจิต เช่น จิตโกรธ จิตโลภ จิตหลง จิตสุข จิตทุกข์ จิตไม่สุข จิตไม่ทุกข์ เป็นกลางๆ หรือว่าจิตโศกเศร้าเสียใจ ดังนี้เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นอาการของจิต ซึ่งเกิดจากจิตดวงเดียว หรือว่าจิตที่เป็นประธานเท่านั้น จงเข้าใจเสียว่า คำว่าจิตนี้มีเพียงดวงเดียว ที่เป็นประธาน เป็นจิตเดิมก็มีเพียงหนึ่ง (เอกะ) เท่านั้น ซึ่งเรียกว่าอวิชชา ส่วนอาการของจิต มีหลงรัก หลงชัง หลงอยาก มัวเมาในสิ่งต่าง ๆ หลงผูกโกรธ ผูกพยาบาท นั้นเป็นอาการปรุงแต่งของจิต มันสามารถปรุงแต่งให้คิดดี คิดชั่วได้ คือในขณะที่สติตามไม่ทัน มันก็คิดปรุงแต่งในเรื่องชั่วร้าย คิดไม่ดี เพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย จิตจึงชอบ เช่นการหลงมัวเมาสนุกสนานอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอบายมุข ดังนี้เป็นต้น แต่ผู้ที่มีสติเข้มแข็ง มีกำลัง จะทำอะไรก็รู้จักคิดก่อนว่า สิ่งนั้นดี มีประโยชน์ หรือมีคุณ มีโทษประการใดเสียก่อน

แล้วจึงทำ ดังนั้นผู้มีสติอยู่เสมอ จึงคิดทำแต่ความดี เช่นการบวช ก็เป็นการฝึกสติให้ระวังรักษาศีล รักษาจิตใจ ให้กำหนดรู้อยู่แต่ภายในใจเท่านั้น สามารถทำได้เท่านี้ ก็เป็นการทำให้คิดทำแต่ในสิ่งที่ดี เป็นบุญ เป็นกุศลได้ จิตที่สติตามไม่ทันนั้น ก็อยู่แต่กับความหลง หากหลงผูกโกรธ ผูกพยาบาทใครเข้า จิตก็อยู่กับความหลงผิด คือ จิตโง่ เรียกว่าตัวอวิชชา ทุกคนที่ยังไม่สิ้นอาสวะกิเลสคืออวิชชาเข้าครอบงำ ก็เป็นความโง่แก่จิตของตนเอง เมื่อเวลาโกรธ ก็โง่แก่ความโกรธ ขณะที่หลง ก็โง่แก่ความหลงต่างๆ เมื่อเกิดความอยาก ก็โง่แก่ความอยากต่างๆ ดังนั้น เมื่อเรามีความโง่แก่จิตใจเราอยู่ เราจึงเป็นมนุษย์ที่ยังมีจิตใจสกปรกอยู่ (คือความเศร้าหมอง) ถึงแม้ว่าจะเป็นเศรษฐีมีทรัพย์สมบัติเป็นพันๆ ล้าน ก็ยังเป็นทาสของจิตใจอยู่นั่นเอง คือเมื่อมันอยากได้อะไร ก็ต้องหาให้มันทุกสิ่งทุกอย่าง เท่าที่มันสั่งให้หา ให้ทำ เพราะดวงจิตของเรายังมีม่านกิเลสตัณหาครอบงำอยู่ ผู้มีน้อย ทำชั่วได้น้อย เพราะเห็นโทษในการกระทำชั่ว ทำบาป ผู้มีมาก ก็ทำบาปทำชั่วได้ทุกชนิด เพราะหมอกกิเลสตัณหามันหนา จนไม่สามารถมองเห็นโทษในการทำบาป ดังนั้น ผู้มีสติดีมีปัญญาฉลาดทุกคนจึงต้องทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล คือพยายามทำใจให้สะอาด เพื่อลดหมอกกิเลสให้ตัณหาราคะต่าง ๆ ลดน้อยลง การทำบุญ ให้ทานสร้างกุศล รักษาศีล ทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา และปฏิบัติบูชาต่าง ๆ ก็เป็นการดับกิเลสตัณหาให้แก่จิตของตนนี้เอง จิตเดิมหรือว่าจิตที่เป็นประธานนั้น ความจริงใสสะอาดอยู่แล้วเป็นแต่เพียงมีอวิชชาเข้าครอบงำ คือตัวกิเลสตัณหาราคะนี้เอง ดังประหนึ่งว่ามีม่านหมอกปกคลุมอยู่ จึงไม่สามารถที่จะเปล่งรัศมี (ปัญญา) หรือส่องประกายออกมาได้ นอกจากว่าเมื่อไหร่ที่มีสติเข้ามาช่วย จึงจะสามารถส่องประกาย ส่องแสงออกมาได้บ้าง ดังนั้น อาการของจิต จึงมีทั้งคิดในทางดี และคิดในทางชั่ว เปรียบง่ายเหมือนเพชรในตม เราจึงต้องพยายามหาทางล้างโคลนตมออก เพื่อ

ให้เพชรสะอาด จะได้เปล่งรัศมีส่องแสงออกมาได้ การทำบุญจึงหมายความว่า ทำให้สะอาด ล้างชำระก็เป็นการทำความสะอาดให้แก่จิตใจตัวที่เป็นประธาน หรือจิตเดิมนี้เอง ตัวจิตและอาการของจิต จะเปรียบทางโลกก็ได้หลายอย่างเช่นกัน เห็นได้ง่าย ๆ เช่นโรงปั่นไฟฟ้า โรงภาพยนตร์ หรือว่าประเทศก็ได้ โรงไฟฟ้า ก็หมายเอาตัวโรงงานปั่นไฟฟ้านั่นแหละเป็นจิตเดิม อาการของจิต ก็เปรียบกับหลอดไฟฟ้าตามบ้านต่าง ๆ ในตัวเมือง ซึ่งจะปิด ๆ เปิด ๆ แล้วแต่วาระ จะปิดเปิดเมื่อไหร่ โรงหนัง ก็หมายเอาเครื่องฉายหนังเป็นตัวจิตเดิมที่เป็นประธาน ส่วนอาการของจิตหรือจรณจิต ก็หมายเอาภาพที่ปรากฏบนจอ มันจะปรุง จะแต่งเปลี่ยนไปได้เรื่อย ๆ ร้อยแปดพันเก้า เหมือนดังเรื่องของหนังมีทั้งสุข ทุกข์ รัก โกรธ อิจฉา พยาบาท สมหวัง ผิดหวัง โศกเศร้า เสียใจและดีใจ อะไรต่าง ๆ นานา ดังนี้เป็นต้น ถ้าเปรียบกับประเทศ ก็เอาประมุขของประเทศเป็นจิตเดิมจิตประธาน ส่วนองคมนตรี หรือรัฐมนตรีกระทรวงต่าง ๆ เป็นสติที่ปรึกษา ประชาชนก็เปรียบเหมือนอาการของจิต คือมีทั้งการเดินขบวนประท้วงต่างๆ มีทั้งถูกและผิด ดีและชั่ว ทีนี้ก็อยู่ที่สติ คือองคมนตรีและรัฐมนตรีต่าง ๆ จะสามารถตามทัน หรือตัดสินใจให้ดีว่าเรื่องไหนควรทำอย่างไร ดังนี้เป็นต้น ขณะที่ปุถุชนคนทรามทั้งหลาย ก็ถูกรัฐบาลทรราช (เปรียบในตัวบุคคล) คือรัฐบาลที่หลงผิดครอบงำอยู่ ตัวกิเลสตัณหา กามราคะครอบงำมาแล้วหลายยุค หลายสมัย (หลายภพหลายชาติ) โดยที่ไม่มีคณะบุคคลใดขึ้นมาล้มได้ จะเปรียบผู้ฝึกสติหัดทำสมาธิเป็นคณะบุคคล ซึ่งกำลังระดมพลเข้าล้มอำนาจหรือปฏิวัติก็ว่าได้ เมื่อมีสมาธิแก่กล้า ก็จะเกิดปัญญาที่เฉียบแหลมเข้มแข็ง พร้อมเมื่อไหร่ก็สามารถเข้าสู่รบกับข้าศึก คือรัฐบาลทรราชนั้น (อวิชชา) ใครจะแพ้ชนะก็อยู่ที่กำลังของแต่ละฝ่าย หากกำลังสมาธิฝึกหัดมาดี มีความกล้าแข็ง มีปัญญาที่เฉียบแหลมจริง ก็สามารถที่จะล้มได้แน่นอน

เพราะรัฐบาลอวิชชา จะแต่งกลมาลวงอย่างไรปัญญารู้ทันหมด มันจึงต้องถอยทัพยอมแพ้ไป หากกำลังสมาธิและปัญญาไม่เพียงพอ ก็จะตกหลุม ถูกกลลวงของรัฐบาลทรราชชักนำไปเป็นทาสรับใช้อีกต่อไป ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงเป็นการฝึกสติ ฝึกปัญญาให้มีกำลังมีความกล้าแข็ง พอที่จะต่อสู้กับอวิชชาคือความหลง เพื่อที่จะเลิกทาสเสียที จะได้อยู่อย่างเป็นเอกราช อาจารย์มหาบัวก็เปรียบ สติปัญญาที่ถูกฝึกให้มีกำลังกล้าแข็งแล้วว่า เป็นดาบเพชรใช้ฟาดฟันอวิชชา คือความหลงออกจากจิตที่เป็นแท่นบัลลังก์อันประเสริฐของอวิชชามาแต่กาลไหน ๆ เมื่ออวิชชาถูกทำลายตายลงไปด้วยอำนาจมรรคญาณ ซึ่งเป็นอาวุธทันสมัยเพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ถูกอวิชชากดขี่บังคับเอาไว้นานเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วน ก็ถูกเปิดเผยขึ้น ดังประหนึ่ง เอาเพชรขึ้นจากโคลนตม เอาความร้อนไล่ม่านหมอกที่ปกคลุมประกายเพชรออก รัศมีเพชรจะเปล่งประกายเป็นความจริงล้วน ๆ เมื่อธรรมไม่เคยรู้ ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย จิตที่เป็นประธาน คือจิตดวงเดิมก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ไม่หลงยึดถืออุปาทานต่าง ๆ อีกต่อไป นี่แหละคือจุดหมายปลายทางของศาสนาพุทธก็คือถึงแล้วซึ่งพระนิพพาน ที่เขียนมาทั้งหมดนี้ก็เพียงเพื่อจะให้เข้าใจ คำว่าจิต ซึ่งเป็นสภาพรู้ประจำอยู่ในตัวตนบุคคลและทุกประเภทว่า เป็นสาระมีแก่นสารเป็นหนึ่ง และเป็นประธานเพียงดวงเดียวเท่านั้น และจะได้เข้าใจถึงแก่นแท้ของศาสนาด้วย (ในทุกตัวสัตว์บุคคลต้องมีจิตครอง หากไม่มีจิตครองเมื่อไรก็ต้องตายเมื่อนั้น)

จิตที่เป็นประธานนี้ ก็สามารถที่จะปิดเปิดได้เช่นเดียวกับโรงปั่นไฟฟ้าและเครื่องฉายหนังเช่นกัน คือเมื่อเวลานอนหลับ ก็หมายถึงว่าเราปิดไม่ส่งกระแสไฟฟ้า หรือไม่ฉายหนัง จะส่งก็ต่อเมื่อเวลาเราตื่นนอน มีความรู้สึก

นึกคิดต่างๆ แล้ว เมื่อเวลาเรานอนหลับ จิตที่เป็นประธานก็ยังอยู่ในร่างกายเรา มันพักผ่อนอยู่เหมือนโรงไฟฟ้า ไม่มีกระแสไฟ หรือโรงหนังปิด ไม่ฉายหนัง นั่นแหละ หากไม่เชื่อก็สังเกตคนนอนหลับ เราก็ยังสามารถเรียกปลุกให้ตื่นได้ รู้สึกตัวได้ หรือไม่ก็ดูคนละเมอ คือยังไม่รู้สึกตัว แต่สามารถออกเสียงได้ แสดงอาการได้ นี่ก็แสดงว่าจิตยังอยู่ในร่างกายของคนเราเวลานอนหลับ ไม่ได้ไปไหน นี้แหละเป็นจิตดวงที่ไม่ตายที่เรียกว่า "อมตจิต หรือ อมตธรรม" ต่างกับคนตายแล้ว คือลมหายใจก็ไม่มี ปลุกก็ไม่รู้สึกตัวตื่น เอาไฟเผา ก็ไม่รู้สึกตัวร้อน ไม่รู้สึกเจ็บอะไรเลย ดังนี้เป็นต้น เมื่อเวลาหลับ ก็ไม่มีตัวมีตน เพราะไม่มีอุปาทานการยึดถือ วางไปหมดทุกอย่าง แต่พอรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา ก็ยึดถืออุปาทาน มีตัวมีตน มีเรามีเขา มีของเรา ของเขาเกิดขึ้นมาทันที นี่หมายถึงจิตไม่สะอาด มีกิเลสตัณหาราคะครอบงำอยู่ แต่สิ่งต่างๆ ที่ยึดถือนี่ก็เป็นความจริง แต่เป็นจริงสมมติ คือสมมติให้เป็นจริงอยู่เพียงชาตินี้เท่านั้น เมื่อตายแล้วก็ปล่อยละวางหมด พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก เมีย ทรัพย์สมบัติอะไรทุกสิ่งทุกอย่างละวางทิ้งหมด ไม่มีทั้งนั้น เพราะเราเอาไปด้วยไม่ได้ มันเป็นเพียงสมบัติของโลก ใครจะเอาไปด้วยก็ไม่ได้ มันเป็นเพียงวัตถุธาตุ ซึ่งเกิดขึ้นในโลกนี้และเป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อถึงเวลาก็สลายกลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมอยู่ในโลกเช่นนี้ตลอดไป.